

نشت النيل



مفتحة
ديانة

سبتمبر ١٩٥٠

اليزابيث آردن

رونق دائم

بفضل

باتا كريم



Pata-Crème

باتا كريم
ناتورال - سببشيل راشيل
روزاشيل - لايت روزيتا
مديوم روزيتا - دارك روزيتا



انفردت مس اردن خبيرة التجميل العالمية بصنع
المستحضر الجديد باتا كريم ذلك الميك اب المثالي لبشرتك
ضعى باصبعك قليلا منه على بشرتك تبدو كالحرير
فى نعومته براقه ذات رونق جذاب خالية من العيوب
والتجاعيد

وسوف تجددين فى الوانه الستة ما يناسبك ويناسب ملابسك

ولاي استعلام اتصلى بمس كيس او بالوكلاء **سلاوى وشركاه** ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١

تباع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محل شالون	محلات شيكوريل	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانيس	اجزاخانة انترناسيونال
محل هانو	محلات شالون	ببور سعيد :	بالمصورة :	باسوان .
لار دى لاکوافير	اجزاخانة نورتون	محلات سيمون أرزت	مخازن ادوية الحرية	ماجیلا فرايس
سوکرات وشركاه	محل سوکرات			فوتو ستورز
	بارفيمرى ايرين			

المراة فى السياسة العامة

لم أَدع قط الى انصراف المراة عن وظيفتها الاولى كأم وزوجة ، فليس هذا غرضنا سعت اليه أية نهضة نسائية فى العالم ، واذا كنا دعونا الى اشراك المراة فى جميع ميادين العمل ، فلسنا نعى بذلك الا توظيف النصف المعطل من الشعب فى أعمال الانشاء والتعمير حتى يتقدم الوطن تقدما يتفق وتاريخه ويتمشى مع مكانه من حياة العالم ، على ألا يؤثر ذلك فى وظيفة المراة الاولى ، وهى الام الصالحة . والزوجة المواتية

فلا يجز عن أحد من دعوتنا الى اشراك المراة فى السياسة العامة للدولة ، فان هذا الهدف كغيره من الاهداف لا يتعارض مطلقا مع وظيفة المراة الاولى ولا يحرمها من واجباتها المنزلية ، ولن يشغل جميع النساء بالسياسة وشئونها ، بيد أننا حريصون على أن تخلق فى البيئة النسائية المصرية سيدات يكتبن فى تاريخ الوطن صفحات ناصعات البياض كما كتبت حتشبسوت وأم المستنصر وشجرة الدر ومن اليهن صفحات رائعة فى تاريخ مصر القديم وتاريخ العالم الاسلامى ، وكما كتبت مدام روزفلت ، وكما تكتب اليوم شقيقة البانديت نهرو ومدام بيرون سيرة عاطرة لكفاح المراة فى سبيل الوطن

فلسنا اذن متجننيات حين نطالب بحق المراة فى أن تسهم فى السياسة العامة للامة ، فان التاريخ القديم والحديث زاخر بالآلاف الامثلة على سلامة هذا الطلب الذى نهدف الى تحقيقه ، ونرجو ألا يروع انسان اذا ألحنا ، وليطمئن كل زوج الى بيته وزوجه ، فليست المساهمة فى شئون الوطن خطرا اجتماعيا كما يصورها الجامدون من أهل التزمّت والرجعية ، ونحن زوجات لنا أولاد نرعاهم دون أن يؤثر فى رعايتهم الجهد المبذول فى الصحافة والشئون العامة

ان من أحب الاشياء الى قلوبنا أن نجد جميع المصريات يستطعن القراءة والكتابة ، كما أن جزءا كبيرا من رسالة اتحاد بنت النيل يتم قطعا اذا تحققت للمراة رغبتها فى الحصول على حقوقها السياسية فكان لها رأى فى اختيار أعضاء البرلمان وجاز لها أن تكون لبنات جنسها ممثلات فيه

وانما الذى نعنيه بمقالنا هذا أن نطمئن الثائرين اللوامين الجزعين ، حين نؤكد لهم أن اشتغال فئة من السيدات المثقفات الواعيات بالسياسة العامة لا يضر أحدا ولا يسىء الى النهضة الاجتماعية أو السياسية أو الاقتصادية ، بل ان ذلك من شأنه أن يدعم بنيان تلك النهضات جميعا ، ويفسح بين الاراء الصائبة لرأى جديد حال بينه وبين الظهور أجيال من التزمّت وضيق الفكر

فلتتقدم كل قادرة على المشاركة فى السياسة العامة للوطن العزيز ، فانه فى حاجة الى مجهودات مضيئة ذكورا كانوا أو اناثا

د. بهاء حنفى

لكل فقرة عنوان...

الدكتور البرصم عيسى

ليس لي علم بمصايف هذه السنة فقد ربطتني بنت النيل في القاهرة كما يشد العبد الى سفينته وأكبر ظني أن قراءنا قد أفادوا من مصيفهم ، وأنهم سيعودون الى بلادهم لا يحملون همما ولا يشغل بهم السعي للاحاق أولادهم في المدارس ، فالمدارس كلها بالمجان ، وليس لناظر أن يرفض طلبا يقدم اليه ، ولكن وزارة المعارف التي يؤثر الناس عهدها الحالي على جميع العهود قد أذنت للنظار والناظرات أن يتمتعوا بشيء من غلظة الماضي وقسوته ، ففرضت سنا معينة للدخول في الروضة أو الابتدائي أو الثانوي ، ومن هنا جاء منقذ للرجاء والسعي هنا وهناك ، وجدت المتاعب القديمة مرة أخرى وإذا الطفل لا يقبل في الروضة ان أنجبه والداه قبل افتتاح المدرسة بأسبوع أو شهر ، ولا بد أن يعاقب الوالدان على قضاء الله فيهم باعتكاف ولديهما في البيت سنة . والسعيد السعيد من توافق يوم مولده مع يوم افتتاح الدراسة ، فانه لن يحتاج الى سعي أو رجاء أو بذل ماء الوجه عند الناظر والمراقب ، ولا أقول المستشار الفني أو الوزير ، فان كليهما لو عرفا هذه المتاعب القديمة الجديدة لاشارا فوراً بالتجاوز عن هذا التزميت الذي يراه الآباء عند النظار والناظرات

الحرام والحلال

في سفاراتنا ومفوضياتنا نجد أحيانا بعض زوجات السلك السياسي في كل حفلة واجتماع ، يتحدثن أو يضحكن أو يرتشفن الماء القراح ، وتفرض وجودهن آداب السلك السياسي غير مراعية ثقافتهم فلسن جميعا من خريجات الجامعة بل فيهن أيضا من تحمل الشهادة

القوام عليهما في كل مكان؟ لعلها المرة الاولى التي يخاطب فيها التلميذ أستاذه بهذا الاسلوب الذي يختلف الناس في أدبه ، ولكنها هفوة من أستاذنا الاديب أن يعتقد أن المصريين سيرونه مستغلا للنفوذ حين يبيع للمستولين في وزارته اختيار كتبه للمطالعة والقراءة في مدارس الوزارة ، والذي فعله أستاذنا هو استغلال النفوذ بعينه فقد استغل مركزه وحرم الجيل الجديد من أدبه ، وليس من حقه وهو وزير في دولة ديمقراطية أن يفرض سلطانه على أهل العلم الذين اختاروا كتبه لأولادهم كما اضطروا الى اختيارها من قبل حين كان موصفا للاضطهاد والعسف ، ولم يختاروها ارضاء له وحبا فيه ، بل اختاروها - وان كان الاختيار اذ ذاك في حين ضيق - خشية أن يحرم المواطنون كتب الادب الرفيع ويتركوا نهبا للموضوعات الانشائية السخيفة التي شادت العمائر وأكثر من الطين ...

الابطال المغاوير

اهتز العالم كله بالنصر الذي أحرزه لمصر حسن عبد الرحيم ، وقد أكرم انتصاره أول من أكرم صحيفة انجليزية ، وطنها خصم عتيق لمواطني البطل العالمي الكبير ، ولم تساهم صحافتنا الا فيما تلقته من برقيات وما أذاعته من صور ، ولم تفكر واحدة في وسيلة لتكريم المواطن العظيم حين يعود ، ولقد ضرب جلالة الملك المثل في الرعاية والتكريم لمن يحسن لامته ويفيد سمعتها بين العالمين ، ترى ماذا أعدنا لقاهر المانش حين يعود ؟ لعلها كلمة تنشر في صحيفة أو قصيدة تلقى للرجل في حفل صغير ؟ أخشى ما أخشاه أن ننسى معاني البطولة ونجن شعب عرف من قديم عبادة الابطال

العالمية ، ولسنا نطلب من المسئولين شيئا الا أن يبينوا لنا في الحالتين ، حالتي السفارات والمؤتمرات ، أين يكون الحلال وأين يكون الحرام ؟

كتب طه حسين

أرايتم كيف يكون وزير المعارف خصما للمعارف أرايتم كيف يحارب معالي الدكتور طه حسين بك وزير المعارف العلم والادب وهو

الابتدائية وحدها ، وما يتبع الشهادة الابتدائية من أفق محدود

ثم تنشر الصحف أن مصر قد اشتركت في مائة مؤتمر ومؤتمر ، وأن ممثلها في بعض المؤتمرات قد تجاوز عددهم عشرة ممثلين وأن الدولة أبت اشراك المرأة المثقفة العاملة في تلك المؤتمرات ، وحجة القوم عدم الثقة بالمرأة في المحافل

أفرجى بطفلك الى الحدائق

لا تقل حاجة الطفل الى التريض عن حاجته الى الغذاء ، وبقدر ما نعني بتغذية الطفل يجب أن نعني برياضته ، واستنشاقه الهواء . . . وخروج الام أو المربية بالطفل الى الحدائق والمتنزهات من أهم الضروريات التي يجب أن نوجه اليها الانظار .

لقد خرجت في مرة الى احدى الحدائق العامة في القاهرة ، فلم أجد بين رواد هذه الحديقة الا أمهات أجنبيات ، وبصحبتهن الاطفال في العربات ، وقد انصرفت كل منهن الى أشغال الابر ، وهذه صورة من صور التربية الصحية التي ندعو اليها ، ونحث الامهات على الاقتداء بها . . .

ان الاطباء ينصحون برياضة الطفل في حالات الضعف والهزال والسعال الديكي ، جاعلين التريض على رأس برنامج العلاج . . . ولا يقدر كثير من الامهات حاجة الطفل الى التريض ، فيتركونه قعيد البيت . . . وحجة الام في ذلك أنها لا تجد الوقت الكافي للخروج بطفلها الى المتنزهات ، لان أعمال البيت تستأثر بالجانب الأكبر من وقتها ، وهذه حجة واهية لا نقبلها لانها في الوقت الذي تشكو فيه من ضغط العمل في البيت نراها تنفق الساعات الطوال في زيارات لا تجديها شيئا . . .

نحن لا نقول للام دعي عملك واخرجي بطفلك في كل صباح الى الحدائق ، بل ننصحها أن تخصص من أوقات فراغها جانبا تقضيه ومعها طفلها ، ان أمكنها في الصباح أو بعد الظهر ، صيفا وشتاء ، فيتمتع الطفل في الصيف بالنسيم العليل ، ويتمتع في الشتاء بالشمس ، فيكتسب جسمه من أشعتها قسطا لا يستهان به وبذلك تكفلين له أسباب الصحة والعافية .

عيسى متولى

لاتقامري بحياتك

ستعيشين للرجل الذي
تحملين اسمه ولست من
اللاتي يحملن الاسم ويعبثن
به .
خير ألف مرة من الحياة مع
زوج لا يفهمك ولا تفهمينه .
صديقتي لا تقامري
بحياتك فالحياة ليست
مجرد رجل لامرأة ولكنها
صديقة ترعى صديقا وقلب
يخفق مع قلب وتعاون على
الحياة وتقاوم وانسجام .
روحية القلبي

حول مقال

أبو علي

قرأت قصة بعدد بنت النيل لشهر أغسطس تسمى
(أبو علي) للاستاذ لطفى الخولي وأعجبت بها كثيرا
ووددت لو حدا حدو أبو علي بعض رجالنا وليسوا من
الفراشين وانما من المتعلمين فصديقتي (مأمور
ضرائب) أعنى انه حصل على الماجستير وقد أحبني
حبا يقرب من العبادة الى ان جاء اليوم الذي أراد ان
يحقق أماله وأحلامه بزواجه مني ولكنه فكر في الامر
مليا فوجد ان مرتبه الذي لا يزيد على ١٨ جنيها
(شهريا) غير كاف لذلك المشروع وانا موظفة
بشركة طيران اجنبية وأحصل على مرتب قدره ٢٥
جنيها (شهريا) كما انه ليس لاحدنا ايراد خاص الا
المرتب فتراجع عن فكرة الخطوبة معللا ذلك بأن
المرتب لا يكفي لايجار شقة (بتسعة جنيها على الاقل
وأين باقى المصروف ولما عرضت عليه فكرة عملي
عارض أشد المعارضة لما في ذلك من انتقاد من الاهل
والاصحاب وكيف يطيق خروجي من المنزل وعمل مع
الرجال وهو يغار على ان كنت زوجته من الهواء .
وهكذا كنت أمام الامر الواقع فرضى بالفراق وهجرني
وأنا في أشد الحاجة اليه لما أعرف عنه من أخلاق نبيلة
وروح طيبة وجاهدت كثيرا في ارجاعه على ان ينزع
فكرة الزواج ولكن دون جدوى واخيرا اذعنت لرغبته
ورضيت بالفراق وكان ذلك في يناير من هذا العام
بعد علاقة مدتها عامان وقد لاحظت ان الثورة المتأججة
فيما لم تخمد بعد وذلك من لقائي له في المناسبات
وحاولت أن أجعل أصدقاءه يؤثرون عليه ولكنهم يعودون
الى فاشلين قائلين ان خير طريق هو ان يترك كلانا
الاخر بعد ان يثبتوا لي انه ما أحب غيري . فأريد
منك نصيحة وحلا فاذا كان اقناعه بعملي فهذا
مستحيل وان كان فمن الذي يقوم بمهمة اقناعه ؟ ؟

س . ل . شبرا

بنت النيل : اذكرى لصاحبك هذا ان الدنيا تتطور
وان تكاليف الحياة فوق مستوى الشباب ان لم
يتكاتف ويتعاون وبصريه بالامثلة، فمعظم الشخصيات
البارزة في مصر وفي الخارج تعمل سواء كانت
الزوجة أو الزوج ، وليس في ذلك عيب الا ضيق
الافق ، وصاحبك هذا رجل تثقف فمن العيب أن
ينظر الى الدنيا هذه النظرة السطحية الفارغة .

ويحد من طموحي . ولا
أنكر انني صادفت مثل
هؤلاء ممن يقدرون ولكنه
القدر . . . القدر الذي يقف
دائما . . .

أنا راضية بما رسمه
القدر واردة الله ولكن
الناس دائما لا يرحمون كلما
التقيت بأحد يقول والى متى
تنتظرين ؟ تزوجي رجلا أيا
كان ممن يتقدمون اليك
أحبته أو لم تحبيه انسجمت
معه أم لم تنسجمي معه
(مجرد رجل والسلام) !!
صعقت والله عندما أفضيت
بهذا الحديث وقلت فتاة
متقفة لا تحتاج للمال
ولا للاسم الذي يشرفها
بل هي التي ستشرف من
يقترن اسمها باسمه تتنازل
عن كل هذه المميزات لانه
رجل والسلام .

هل ضاعت القيم المعنوية
الى هذا الحد، قلت لها وكلي
ثقة بمستقبلها . ان السعادة
لا تستطيع الجمال
مجتمعة ان تهيك أياها وان
الزواج قضاء وقدر . سيرى
في عملك واشغلي نفسك بما
يعود عليك وعلى وطنك
بالنفع ولا يهيك الناس
وأقوالهم واياك ان تقتربي
بمن لا تحسبن نحوه
بالشعور الذي تتمنين معه
النصيحة واحتمال الحياة
معه على أي وضع يرسمه
القدر أقسم غير جائئة ان
هذه المآسى التي تروغنا
وهذا الانهيار الخلفي الذي
يثلم الفضيلة ما هو الا اعطاء
امرأة لمجرد رجل والسلام !
غير ناظرين لشعور المرأة .
ان الصديقة نشترط فيها
ألف شرط وشرط حتى
توافق مزاجنا فما بال
الرجل الذي سيعيش معك
العمر كله اثنت التي

في همسة من نجوى
الصديقات التي تطمئن فيها
الصديقة الى صديقتها
وتفسي اليها بالامها وأمالها
وهي في ثقة في انها
تستودع السر قلبا أميناً .
أنت تعلمين يا صديقتي كم
سهرت الليالي وكم جاهدت
وكافحت حتى وصلت
لمرتبتى هذه وأخيرا وبعد
هذا الجهد العنيف تمتعت
بهذا المركز المرموق وأصبح
المال ملك يدي وفيرا وتمتعت
بسمعة طيبة أجبرت بها من
يلقاني على الاحترام والتقدير
وسرت مرفوعة الرأس لاني
ترفعت عما يخفضها
وسعدت بهذا وشغلني
العمل عن التهافت على
الزواج وليس عندي من
الوقت ما أضيعه في التافه
من الامور

تقدم الى كثيرون ولو
أعجبني واحد من هؤلاء
جميعا لما ترددت لحظة فهذه
هي سنة الحياة . ولكنني
وأنا الغنية بمالي وسمعتي
وثقافتني لا أنظر للرجل على
أنه (سدخانة) فحسب
ولكنني أعتقد ان الزواج
صدقة وتقاوم وانسجام
أولا وقبل كل شيء فلست
كالحيوانات . مجرد ذكر
لأنثى ولكنني انسان له
شعوره الجساس ونظرته
الخاصة في الحكم على
الرجال . كلما التقيت برجل
ضايقتني منه تفكيره المحدود
وافقه الضيق ونظرته
السطحية للحكم على المرأة
ونظرته للحياة الزوجية
نظرة ليس فيها ما تصبو
اليه مثلي أنا التي أريد ان
أخلق جيلا وأبني مستقبلا
وأريد الذي يعساونني
ويقدرونني لا الذي لا يفهمني

وحملت شلبية العبد
صغيرة وصارت كأمراة لابيها
تقوم بكل الاعمال التي كانت
أما تقوم به ..

تصحو مع الفجر لتذهب
الى النهر لتغسل ملابس أبيها
على شاطئه ثم تعود حاملة
جرة الماء الى بيتها أقصد ذلك
الكوخ الذي قبع في تواضع
بجوار مقابر القرية والذي
لم يكن هناك من فارق بينها
وبينه سوى ان به أنفاسا
حية تتردد .

وكان عليها بعد العودة ان
تعد أكواب الشاي الاسود
الذي هو كل طعام الافطار
لها ولابيها ثم تذهب معه الى
الحقل حيث يستغرقها عمل
ساعات طويلة . فتارة تظهر
القطن من دوده وتارة أخرى
تنزع من الارض الاعشاب
الطفيلية التي تضر بالزرع
وتارة ثالثة تسير وراء
المحراث تبذر الحب الذي
سيينع يوما عن كل شهى
هي محرومة منه !

وكانت تعود بعد هذه
الساعات الى بيتها ووجهها
مبلل بعرق الكفاح الملوث
بشراب الارض الطيبة لتعد
طعام الغداء المكون من قطع
عيش أسود وبصلتين وملح
وربما قطعة من جبن قديم
في أوقات الفرج وتودع كل
هذا في (منديل محلاوى
كبير) وتنطلق به الى الحقل
من جديد وفي ظلال إحدى
الاشجار تجلس مع أبيها
لتناول الغداء فاذا احتاج
أحدهما لجرعة ماء تساعد
على ابتلاع العيش الاسود
مال بفمه على التربة يرتشف
الماء والبهاريسسيات
والانكلستوما! فاذا انتهى من
طعامها لم ينسها أن يقبل
بطن يديها وراحتها عدة
مرات علامة الرضى والقنوع
وقد تستأنف شلبية مع
أبيها بعد ذلك العمل في
الحقل من جديد أو تذهب الى
أحد بيوت القرية تساعد
أهلها في صنع خبز أو فطائر



للاستاذ لطفى الخولى

بعض هذه المنتجات الريفية
ومن هنا ذاع صيتها .
ويكفى ان يعرف ان هذه
الفطائر من صنع شلبية
ليؤكد الجميع انها أشهى
فطائر فى القرية كلها . . .
وفى الاعوام الماضية حين
كانت جدتى تجدى راغبا
عن زيارة القرية كانت
تغرينى بأن شلبية قد تفننت
فى صنع فطائر من نوع
جديد !

مسكينة جدتى اليوم ،
فانها لن تجد أبدا ما يغرينى
بزيارة القرية . . .
* * *

مرة أخرى . . لقد ماتت
شلبية . ولكنها خلفت وراءها
قصة استطعت أن ألتقطها
من شفاه أهل القرية الذين
ودعوها آسفين الى مقبرها
الاخير . .

والنقطة التي أستطيع
منها بداية القصة هي تلك
التي طرقت عندها شلبية
سن العاشرة من عمرها ،
فقد نامت ليلة بجوار أمها
المريضة واستيقظت فى
الصباح لتستنشق نسيم
الحياة بلا أم . .

ويومها قال لها أبوها :
لقد أصبحنا وحيدين يا شلبية
وأنا فلاح عجوز لا أستطيع
الزواج والفلاح دائما فى
حاجة الى امرأة بجانبه فأنسى
يا شلبية انك صبية صغيرة
وضعى نفسك فى حياتى
مكان أمك .

كانت جميلة بلا تكلف أو
رياء . . .

وكان صوتها عميقا حين
تتحدث وكان عمقه يفيض
حنانا عندما ترسله غناء فى
الفضاء . . .

وكانت من أبرع القرويات
فى صنع الفطائر والشربات
وأشهى الجبن المختلفة .
وكانت بيوت القرية تستغل
هذه الناحية فيها فتستأجرها
لقاء قروش هزيلة لتصنع لها

فى مثل هذا الوقت من
كل عام كان من عادتي أن
أرحل الى الريف حيث اقضى
مع جدتى العجوز أسبوعا
فى قريتنا الصغيرة المستقرة
فى أحد أركان المثلث الاخضر
الجميل الذي يكون دلتا
النيل . . .

ولكننى هذا العام أرسلت
لها خطابا أعذر فيه من عدم
الحضور . ولا شك أن
جدتى العجوز - وأنا من
المعترفين بذكائها - ستعثر
ببساطة على سر عدم حضوري
بين سطور الخطاب
وستعرف أننى لا أستطيع
أن أتصور القرية بعد ما
ذهبت منها ومن العالم كله
شلبية . . . شلبية بنت
محمد بن !

نعم ! ليس فى مقدورى
مطلقا أن أنسى شلبية . . .
كانت بالرغم من البؤس
والظلام الذي ملأ حياتها
أشهر شخصية فى قريتنا !

الصابون
المصنوع من
فواكه

الورد
والخيار

Grossmith
صابون
جروسميت

لحافظى على
نفوذة بشرتك
استعمل



واتسع نطاق عملها فراحت
تتنقل بين القرى المجاورة
وراح الضعف والارهاق
يسخران بجسدها ونفسيتهما
ولكن هذا لم يكن أبدا محل
اهتمام الحاج عمر أو حتى
اهتمامها هي .. ان من
واجبها أن ترهق نفسها وان
تكذب في سبيل تضخيم جيب
سيدها بالمال ..
وحقيقة انه لم يكن لها
البقية ص ٤٥

وانتقلت الشابة المسكينة
باستسلام من بيت أبيها
الشيخ . الى بيت زوجها
الكهل .
والواقع ان الحاج عمر لم
يدفع في شلبية هذا السعر
المرتفع الا لانه يعلم أنه
سيجنى من ورائها أضعافه
المضاعفة .. والمعروف عن
الحاج عمر أنه كان دائما
تاجرا ناجحا . وفي ظله
التهبت الالة عملا وكدحا

لها شعاع من نور باسم
وكان هو عليه الفلاح
الشباب الذي كثيرا ما لعب
معه تحت شجرة الجميز
العتيقة في سنوات الطفولة
العشر الاولى ..

وكان عليه واضحا في
اتجاهه .. انه يريد الزواج
من شلبية وكانت هي لا
تستطيع أن تتفوه بكلمة
يفهم منها موافقتها على
عليه زوجها والا كان ذلك
جرما شنيعا ولكن
ابتساماتها المشرقة واحمرار
الخجل الذي يكسو وجهها
الشاحب كلما ذكر اسم
الفلاح الشاب أمامها ...
كان كل هذا من علامات
ترحيبها بعلوه كزوج ...
كشريك لها في حياتها ...
وتقدم عليه لمحمدين
يطلب يد شلبية ...

وقال محمدان في عنف :
لا !

وعرفت القرية ان سبب
الرفض هو ان عليه لم
يكن لديه الثمن الذي يشتري
به شلبية بنت محمدان .
والمعروف ان الزواج في
مصر مجرد صفقة تجارية .
كل سلعة .. كل زوجة ..
لها ثمن .. لها سعر !!

ولم يكن الشيخ محمدان
من الغباء بدرجة أن يبيع
الدجاجة التي تبيض له
ذهبا بسعر رخيص كالذي
عرضه عليه ..

وهكذا فشلت صفقة
زواج عليه بشلبية وخبا
شعاع النور باسم الذي
أضاء ظلامها زمنا ...

ومضت الالة في سيرها
ومضى محمدان ينفق وقته
بين البيت والمقهى وكأن
شيئا ما لم يحدث !

وضاع من عمر الزمن
سنتان قبل أن يتقدم الحاج
عمر الى محمدان طالبا شلبية
وأفصح الحاج الذي لم يتجاوز
الخمسين من عمره في أن
يشترى الدجاجة التي
تبيض ذهبا فقد كان الثمن
الذي دفعه لمحمدان محترما .

أو بعض الجبن لقاء رغيفين
أو فطيرة تحملها الى بيتها
سعيدة بأن تشارك أباه فيها
عندما يعود من مقهى القرية
الذي يضيع فيه الوقت بعد
انتهاء عمله بالحقل عند
الغروب ..

ومع الز من صارت شلبية
آلة .. مجرد آلة ليس في
مقدورها الا أن تعمل
.. لا راحة .. لا أمل ...
لا سعادة .. لا شيء .. فقط
آلة ... مجرد آلة !

ولان شلبية بدأت حياتها
الريفية مبكرة وانغمست من
صغرها في صنع الخبز
والفطائر والجبن والكعك
وغيره من صناعات البيوت
الريفية فقد صارت صانعة
ماهرة تتنافس البيوت على
استئجارها في المواسم
والافراح وطبقت شهرتها
القرى المجاورة وأصبح من
مميزات قريتنا الاساسية
انها أنجبت شلبية بنت
محمدان ..

ورأى محمدان أن ابنته
غدت كذلك الدجاجة التي
سمع عنها في الاساطير
تبيض ذهبا .. وضحكت
أعماق العجوز فرحا وكف
عن العمل في الحقل وراح
ينفق وقته بين شرب الشاي
الاسود في بيته (وشرب
المعسل) في مقهى القرية .
وقال لابنته : يا شلبية لقد
صرت هرما لا أقوى على
العمل وأنت الان شابة
تتخاطفك بيوت القرية .
سأستريح يا شلبية وليس
كثيرا عليك أن تتكفلي
باطعامي وراحتي في آخر
أيامي !

وابتسمت شلبية في
براءة وانطلقت .. انطلقت
الالة في جنون تعمل أكثر
من ذي قبل لتوفر لابيها
الشيخ الراحة والطعام ولو
كان ذلك على حساب راحتها
وحياتها .. !

وفي خلال ظلام المتاعب
الذي كان يحتويها لاح



حيثما تكون - في أي
« بوفيه (أو ميكس بار) »



أطلب "أوفالتين" باردا
أو مثلجا .. أو حضره في
مكتبك . فهو المشروب
الصفيفي الأمثل لتروى به
عطشك ولتكسب مزيدا
من القوة والنشاط .

أوفالتين

باردا أو مثلجا

فهو غذاء ملئ يتكون من مجموعة مركزة
من أغنى العناصر الغذائية الطبيعية مثل : لبن
البقر الطازج الدسم وحمير الشعير النقي
والفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة للجسم

نزيف الانف

من دراسات بنت النيل
يحدث أن يصاب ابنك
بنزيف في أنفه . وترتفع
بعض الامهات لهذا الحادث
بينما لا يأت به البعض الآخر
ويهمله اهمالا تاما . ويجدر
بنا هنا أن نحاول فهم هذا
النزيف وأسبابه .

أسباب النزيف

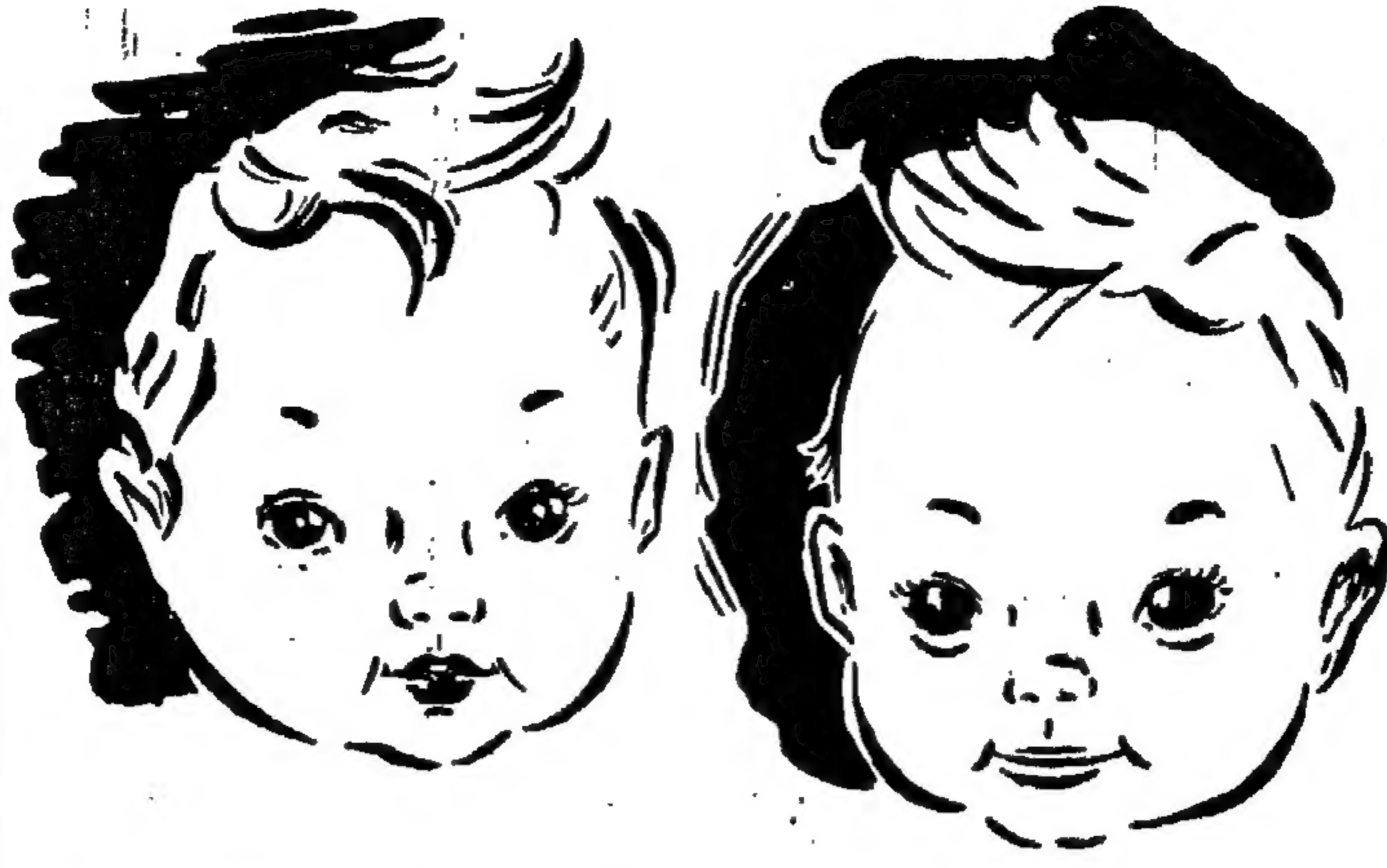
يكون النزيف أحيانا علامة
ابتداء مرض الحصبة أو
الحمرة . ولكن في غالب
الاحيان لا يكون الا حادثا
بسيطا لا علاقة له بأي
اضطراب داخلي ويحدث
في هذه الحالة الاخيرة
من جراء انقطاع وعاء
دموي دقيق من أوعية الانف
الدموية . والواقع ان هذه
الأوعية سطحية وينفجر
الدم منها بسهولة . وفي
معظم الاحيان يكون سبب
هذا النزيف ضربة أصابت
الطفل أثناء لعبه . وفي
أحيان أخرى تكون الحرارة
سبب هذا النزيف كأن يمضي
الطفل يومه في الشمس أو
في غرفة حارة أو بالقرب من
فرن حمام

لايقاف نزيف الانف

يكفى في غالب الاحيان
أن نجعل الطفل يحنى رأسه
وأن نضغط على فتحتي الانف
بالايمام والسبابة لمدة خمس
دقائق على الأقل . ويقوم كثير
من الناس برفع الرأس الى
الخلف وهذا خطأ كبير لان
الدم في هذه الحالة يسيل
في الزور ولا يمكن إيقافه في
هذه الحالة في حين أن أحنينا
الرأس الى الامام وقفلنا
فتحتي الانف فان الدم
يتجمع في الانف ويتجمد
فيستد الجرح ويوقف
النزيف

ان استمر النزيف

ان لم يتوقف النزيف
بعد هذا الاجراء السريع
عليك بقطنة طبية مغموسة



القيء وترتفع الام عندما تجد
ولدها يتقيأ دما في حين ان
الانف هو مصدر هذا الدم
ان نزيف الانف لا
يتسبب في أي ضرر للجسم
على وجه العموم . على انه لو
حدث مرارا فمن المستحسن
عرض الطفل على الطبيب
ليتأكد من أن الانف خلو من
كل ما يعرضه لهذا النزيف
المكرر .

في محلول ماء الاوكسجين
وضعيها في الفتحة التي ينزف
منها الدم . انها طريقة فعالة
لايقاف النزيف
ويحدث أحيانا أن ينزف
الدم من الانف دون أن يشعر
به الوالدان . فان كان الطفل
نائما على ظهره وبدأ نزيف
الانف فان الدم ينحدر في
هذه الحالة الى الزور ومنه
الى الامعاء مما يسبب أحيانا

في البلد وباء تيفود

للكثرة في الديوان

ناتج في الغالب من كثرة
الازدحام والذباب وفي
اعتقادي انه اذا عدل الفاكهي
وبائع الخضار عن التمسك
بمبدأ أن في الذباب شفاء
فان حالات التيفود تقل كثيرا
فحذار من السماح لأطفالنا
بأكل الخضار النيئة أو
الفاكهة التي تراكم عليها
الذباب . دون غسلها أو
تعقيمها جيدا . ويجب ألا
ننسى أن التطعيم ضد
التيفود له فائدته رغم
التشكيك في مفعوله .
وياحبذا لو واطبنا على تطعيم
أطفالنا في بداية الصيف من
كل عام، وبذا نعطيهم فرصة
أكبر لوقايتهم من مرض
مضايق حيناً وفتاك حيناً .
وحذار من الافراط في أكل
المثلجات التي لا تضمن
مصدرها وخاصة في المحلات
العامة أو التي يوزعها الباعة
السريعة .

انتشرت حمى التيفود هذا
الضيف بشكل واضح قل ان
شاهدت له نظيرا . ورغم
الوعي الصحي الذي لمسناه
في أفراد الشعب في السنوات
الاخيرة فان حمى التيفود
أمكنها أن تحتل مكانا محترما
بين أوبئة الموسم . والذي
لاحظته انها لا تعرف فارق
السن . فهي تصيب أحيانا
أطفالا لا يتجاوز سنهم بضعة
شهور وتظهر فيهم على شكل
نزلة معوية أو دوسنتاريا
يصحبها ارتفاع مخيف في
الحرارة وتفشل فيها جميع
الادوية المعروفة كالسلفا
وغيرها ثم سرعان ما تختفي
الاعراض باعطاء دواء
الكلوروميسفين . وقد يثبت
تحليل الدم وجود المرض .
ومعظم الحالات التي
شاهدناها في القاهرة ظهرت
فيها الاعراض عقب العودة
من المصيف مما يدل أن
العدوى بدأت هناك وذلك

سائل الحمل والولادة

• أول ما ينبغي أن تفكر
فيه السيدة أن الحمل
والولادة عمليتان طبيعيتان
ولا خوف منهما اطلاقا
• وثاني ما ينبغي أن
تفكر فيه السيدة أن تختار
لها طبيبا خاصا تثق فيه
وتعتبره خط الدفاع الاول
ضد أي طارئ ، فتستشير
ولا تخفي عنه شيئا وتزوره
في فترات منتظمة لا تقل عن
مرة في الشهر
• لا يستحسن زيادة
وجبات الطعام من حيث
الكمية فهذا خطأ شائع لان
كثيرا من سيداتنا يعتقدن أن
الجنين يسيء الى الحامل اذا
لم تزد طعامها ، ولكن ينبغي
أن تكثر من شراب اللبن
وتأخذ حقن الكلسيوم بشرط
ألا تتغالي في ذلك

• يستحسن أن تداوم
الحامل على ممارسة بعض
الالعاب الرياضية وأفضلها
هو المشي ولتحذر كل حامل
الرياضات المتعبة كالتنس
والدراجات والسباحة فتلك
الالعاب قد تعرضها للاجهاض
ولا مانع من أن تستمر
الحامل الموظفة في عملها
ووظيفتها حتى الشهر التاسع
فليس في ذلك ضرر عليها

• تفضل الملابس
الواسعة في حالة الحمل
ابتداء من الشهر الاول حتى
لا يكون هناك ضغط على
الثديين أو على البطن ، أما
من ترهلت بطنها فيمكنها
استعمال حزام للبطن يساعد
على رفع الرحم ويعاون على
اعتدال الجنين

• لتحذر كل حامل
الامساك فانه ضار جدا حيث
تتسبب عنه أحيانا اضطرابات
تصيب المجاري البولية، وخير
علاج للامساك عند الحامل
هو سائل البرافين لان
المسهلات الاخرى قد تسبب
للحامل اجهاضا مباغتاً

حقيقات العيب

فى نفس السنة التى اشتوى فيها الرئيس جيفرسون أرض لويزيانا ، عاشت فى جزيرة تانتكوت على جندوت رأس كود ، عائلة كوفن المكونة من المستر كوفن وأطفالها الستة : أما الأب فكان متغيبا لا يعرف مضيئه أخذ ، اذ كان بحارا تعبوا على الاستفاز الطويلة الشاقة ، وكان يذهب الى الصين والى جنوب أميركا ليبادل التجار هناك بالحريز وبالخزف وبالشاي

وفى يوم من الايام سألت لوكرشيا الصغيرة - وكان عمرها تسع سنوات - عن الأب ، فطفت الدموع فى أعين المسز كوفن وقالت : أخشى أن يكون أبوك قد مات لقد مرت الشهور الطويلة ولم نسمع عنه أى خبر ، ومنذ ذلك اليوم قورت لوكرشيا الصغيرة فى ذات نفسها أن تكون سندا وعونا لامها البائسة .

وبالرغم من ان لوكرشيا لم تكن أكبر اخوتها . الا انها كانت دائما تتزعهم . كانت نشيطة ذكية الفؤاد ، سريعة الخاطر حتى أنهم كانوا يلقبونها فى المدرسة بلقب (سبتفاير) أى القاذفة بالنار لطبيعتها الحادة وقلبها الملتهب . ولكن كلما كبرت لوكرشيا فى السن ، كلما استطاعت أن تراقب وجدانها وتتحكم فى سلوكها العام . وكانت كلما مرت الايام ، كلما زاد جزع الام وانقطع أملها فى عودة زوجها ولكن فى يوم من الايام وعلى غير انتظار عاد الكابتن كوفن بعد غياب ثلاث سنوات ، لقد فقدت سفينته واضطر الى الترحال من بلد الى بلد طلبا للرزق والقوت . وما أعظم

شروز أبنائه عندما كان يجلس ويقص عليهم مغامراته والاحداث التى مرت به وكيفية حصوله على ثروة طائلة تمكنه من انتيطان بلده فى المستقبل وعدم اضطرازه الى المغامرة والسياحة . وبعد ذلك ، انتقلت الاسرة بكامل عددها الى بوسطن . وهناك التحقت لوكرشيا وأخت لها بالمدرسة الاولى الشعبية . كانت هذه المدارس العامة مكروهة من الاغنياء لانها تسوى بينهم وبين الفقراء فى كل شئ . ولهذا السبب كانوا يكرهون الحاق اولادهم فيها ولكن الكابتن كوفن لم يكن يدين بمثل هذه الفروق لانه كان من طائفة (الكويكر) وكان يقول دائما : (يجب أن تختلط بناتى بكافة طبقات الشعب ، ويجب أن يتعدن عن الزهو وعن الاختيال الكاذب) وهكذا ذهبت لوكرشيا الى المدرسة الشعبية ، وهناك تزودت بخبرة وبتجارب نفعتها طوال سنى حياتها ثم انتقلت بعد ذلك الى مدرسة داخلية يديرها الكويكر . ولما كانت متقدمة دائما فى دروسها ، عينها المشرفون فى وظيفة خالية للتدريس .

وكان من بين المدرسين الذين عرفتهم هناك ، شاب عمره ٢١ سنة ، طويل القامة أزرق العينين ، كبير الشبه بالرئيس توماس جيفرسون واسمه جيمس موط . وأعجب هذا الشاب بذكاء لوكرشيا وهام بها وسرعان ما خطبها من أهلها فى ذلك الحين ، كان

البقية ص ٤٤

ف بارليس

كما فى القاهرة

السيدات جميعا يستعملن

رائحة

فلور دامور

العطر الذى يساعد على إظهار جاذبيتك وسحره وإغرائك

رائحة فلور دامور

تباع الآن فى كل مكان على هيئة ابرام مختلفة من ضمنها الجسم الجديد الصغير الذى وصل أخيرا

اشاع روجيه وجاليه باريس

لاحظوا ماركه فلور دامور الاصلية فى ظهر الزجاجه

3

قللى من وزنك بدون أن تضرى صحتك

إن أقراص "سيلف" مركبة من عناصر نباتية نقية تمثان بقدرتها على إزالة الفضلات التى لا يحتاج اليها الجسم وتخليصه من المواد الدهنية الزائدة عن حاجته وهى فى الوقت ذاته تساعدك على تحسين صحتك . وستشعيرين بعد إتمام العلاج أنك أوفر صحة وأثقل تبدين أصغر سنا وأكثر شعورا بالحرية والراحة فى التمتع

أقراص سيلف

تباع فى جميع الصيدليات اشاع : شركة سيلف بيت بلندن

3

الرشاقة بلا دواء وحشيم

مرض أحببانا - مسكنه
ويأخذ في نزهة تستغرق
قراءة ساعة أو يذهب الى
السينما حيث يلهيه ما يرى
عن التفكير فيما يحس من
جوع .

وعند أوبته من نزهته أو
من السينما يحذر تماما من
أن يتجه الى دولا ب حفظ
المأكولات ان كان يشعر
بفراغ في معدته . . وانما
يكتفى بشرب كوب رابع من
الماء يذهب بعده الى الفراش
لينام .

وأكواب الماء التي يتناولها
البدين على فترات متقاربة
تغسل المعدة وتزيل
الافرازات المعوية وتقضي
بذلك على الشعور بالجوع
وهي مع ذلك لا غنى عنها
لاتمام عمليات الجهاز الكلى
وعمليات ترطيب الاعضاء

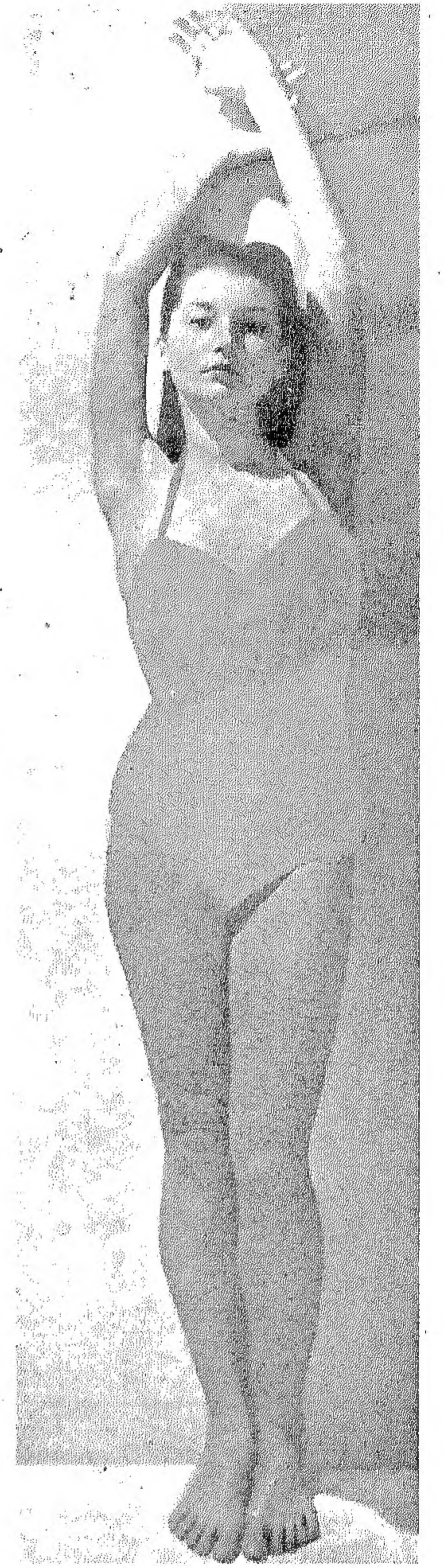
الاسبوع على حسب التعليمات
وهذا الالغاء يجب أن يسير
على نظام خاص نوضحه
فيما يأتي :

في اللحظة التي يجلس
فيها البدين عادة الى المائدة
لتناول وجبته المسائية
ينبغي عليه أن يشرب ثلاث
أكواب من الماء القراح دون
أن يضيف اليه سكر أو
ليمونا أو مشروبا روحيا أو
أى شيء آخر . . . وهذه
الأكواب الثلاثة يشربها
المريض على فترات متفاوتة
من الزمن تفصل بينها
خمس دقائق . . وبعدئذ
يغادر المريض - والسمنة

يهمل أمر نفسه في معظم
ما يفرض عليها من حرمان
وهذا يؤدي به الى نتائج غير
محمودة اطلاقا .

فالطبيب يأمره بأن يحرم
نفسه من هذه أو تلك من
المأكولات على حسب تشخيصه
لاصل السمنة . فهناك
مريض يحرم نفسه من أكل
أنواع النشويات وآخر
يستثنى له منها الزبد وثالث
الزيت النباتي . . وكلهم
يحرم من اللحم الدسم
والاغذية كثيرة التوابل
والحلوى المصنوعة
والكريمات والمأكولات التي
يدخلها سكر وعلى أى
الاحوال فان الطبيب يحدد
نفسه لانه أدري الناس بأن
تعليماته ستتبع بعض الوقت
ثم ينصرف مريضه عن العمل
بها لاسباب متباينة وفي
نفس الوقت منطقية ومعقولة
منها صعوبة اعداد نوعين
مختلفين من الطعام لعائلة
واحدة لا سيما في ثانيا
الضيق المالى المستحكم في
سواد الشعب ومنها استحالة
مقاومة اغراء المحظور لان
كل ممنوع مرغوب فيه
والبدين يضطر الى مقاومة
اغراء المأكولات المحظورة
التي يرى أفراد أسرته
يأكلون منها وهذا الاغراء
يتجدد كل لحظة وعند كل
وجبة ويكاد يستحيل على
المريض الاسترسال في
مقاومته .

ولكن هناك طريقة جديدة
في مكافحة السمنة المفرطة
توصل اليها طبيب بعد
تجارب عديدة ووجد انها
مجدية للغاية . وهي تعتمد
أساسا على نوع من الحرمان
خفيف الوطأة سهل التنفيذ
هو الغاء وجبة المساء مرة أو
مرتين أو ثلاث مرات في



ان انقاص السمنة من
المشاكل التي قلما يصل فيها
الانسان الى حل مرض ذلك
لان البدين يجد نفسه
مضطرا الى سلسلة لا نهاية
لها من الحرمان لا تؤدي
في نظره الى نتائج ايجابية
تعادل هذا الحرمان . فقد
ادخل كثير من التعديل على
نظام حياته وقد اضطر الى
حالة من الكبت الارادى
والرقابة الشخصية تسبب
له ارهاقا كبيرا . . وهذه
كلها أمور لا يقبلها الا على
مضض وتنتهى به الى أن

كيف تخلي من سطك

هل تعلمين ان اختيار الامشاط مهمة ليست سهلة ؟
فاذا ذهبت الى أى محل تجازى قدم لك البائع عددا
كبيرا من الامشاط لتنتقى منه ما يناسبك . وفي أكثر
الاحيان تركزين اختيارك على لون المشط وشكله
الخارجى دون أى اعتبار آخر . وقد رأينا أن ننشر
هنا بعض النصائح التي من شأنها أن تسهل لك مهمة
هذا الاختيار .

أولا : يجب ألا تكون أسنان المشط مدببة حتى لا
تجرح جلدة رأسك

ثانيا : أنظري الى أسنان المشط خلال الضوء وتحققى
من انها سليمة ومستقيمة حتى لا تتعلق بالشعر .

ثالثا : تأكدي من خفته وليونته . فالمشط الصلب
يقطع الشعر

رابعا : اختاريه من النوع الذي يغسل بالماء الساخن
والصابون

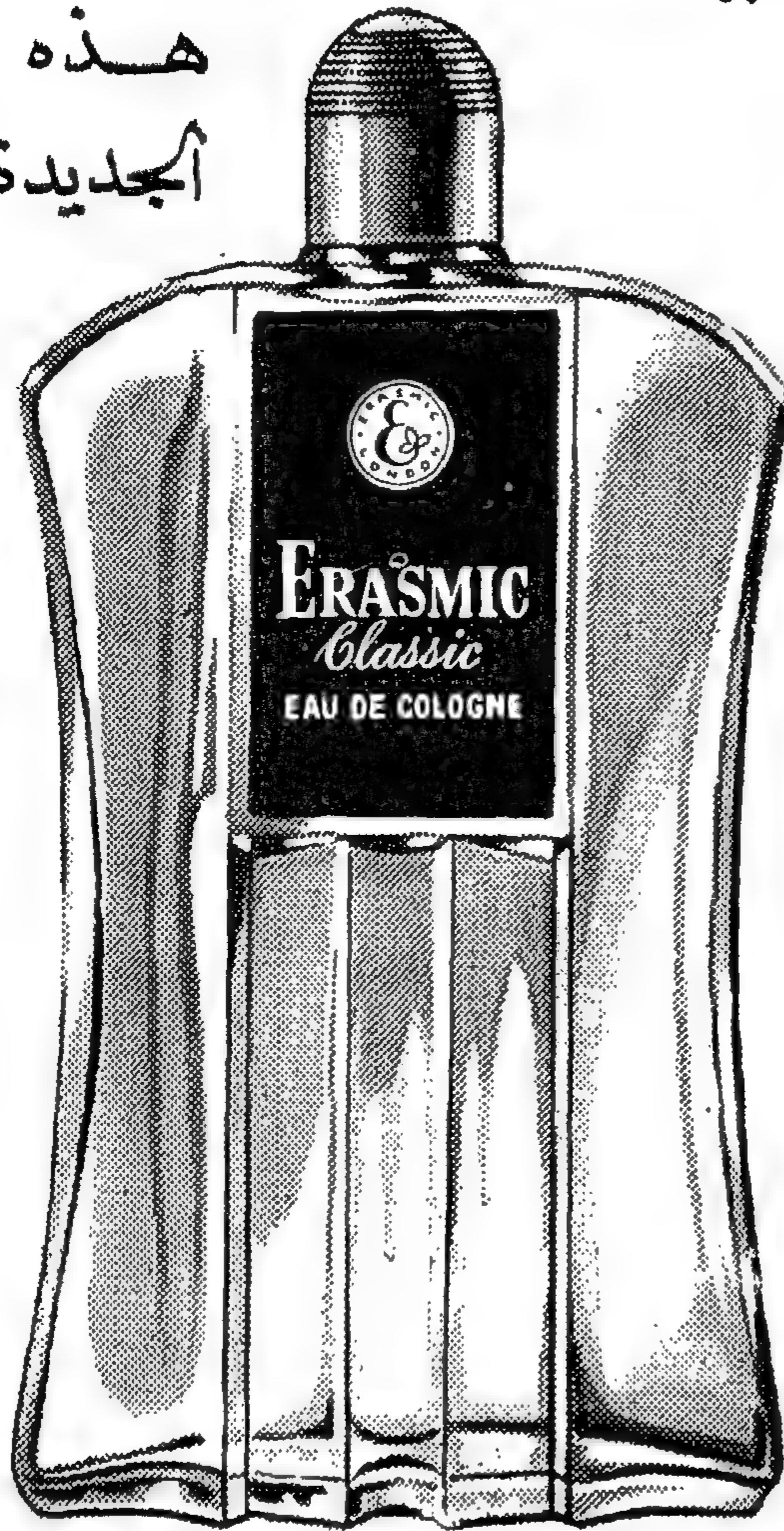
خامسا : واذا كان شعرك كثيفا اختارى مشطا متينا
لان المشط الضعيف لا يدخل الشعر بسهولة وغالبا
ما ينكسر فيه

سادسا : واذا كان شعرك غليظا فعليك باختيار
مشط ذى أسنان متباعدة

سابعا : لا تسرحى شعرك بعنف حتى لا تؤدي
أرضية رأسك ولا تقتلعى جذور شعرك . استعملى
ناصية الاسنان الدقيقة بعد أن تكونى قد مشطت
شعرك بالناحية الغليظة .

اليك

هذه الكولونيا
أجديدة الجذابة



مرطبة ومنعشة
لكل الأوقات
والمناسبات

٣٦ ٦٨ ١٢٤

ماء كولونيا ايرازميك كلاسيك

★ منعشة ! ★ جذابة ! ★ جديدة !

ويجب على البدن أن يراعى بنوع خاص عدم الجلوس الى المائدة أمام ذويه ومشاهدتهم يأكلون بل يجب عليه ألا يبقى في حجرة مجاورة لحجرة طعامهم حتى لا يسمع حديثهم وأصوات أنيتهم وحتى لا يشم رائحة طعامهم يجب عليه اذا أن يلزم نفسه بمغادرة منزله

وهذه التعليمات تنصب على وجبة المساء لانها الوجبة التي تكسب الجسم سمنة . فوجبة الظهر تستهلك في نشاط الامسية أما الهضم البطيء وأما الامتصاص البطيء اللذان يحدثان بينما يكون الجسم ساكنا هادئ الحركة في هجعة الليل فهذان هما السبب المباشر لتكوين المستودعات الدهنية في الجسم

وهذه التعليمات الواجب اتباعها في حرمان الجسم من وجبة المساء وهي تغني الشخص العادي الحجم (طوله حوالي ١٧٠ سم)

الشخص البالغ وزنه أقل من ٩٥ كيلو جراما : يلغى وجبة واحدة في الاسبوع

الشخص البالغ وزنه أقل من ٩٥ الى ١٠٥ كيلو جراما : يلغى وجبتين في الاسبوع

الشخص البالغ أكثر من ١٢٠ كيلو جراما : يلغى وجبة كل يومين

وهذه الطريقة في ازالة السمنة اذا نفذت طبقا للتعليمات التي حددناها تؤدي الى نتائج ابدى وانفع من كل النتائج التي يصل اليها المريض باتباعه لكل الطرق أو الوسائل الاخرى مجتمعة لانها سهلة ميسورة التنفيذ ولا تضايق المريض في شيء وتترك له كل الحرية اللازمة لتنظيم حياته على النمط الذي يراه دون أن يتقيد قبل نفسه بقيود معينة تضايقه وسرعان ما يزيلها .

تعلقينها بباب الخزانة من الداخل وتأخذينها ان أردت بالقرب من النافذة أو تحت المصباح لترى وجهك بوضوح ويجب أن تعلمي ان هذه المرأة مخصصة لتفحصي بها بشرتك ولتريكي عيوبك لتتمكني من اصلاحها .

وانا نفضل لك المرأة المقعرة التي تكبر صورة الشيء الذي تعكسه فانها تساعدك على دراسة بشرتك وفحصها فحصا كاملا . فهنا نقطة سوداء تكاد تكون غير ظاهرة وهناك شعرة لا تلاحظها العين المجردة وفي امكانك ان تنزعها بالملقاط قبل ان يراها أحد .

ملقاط الشعر

أداة لا بد منها للتجميل لذا وجب عليك أن تختارها بعناية تامة . واياك أن تشتري ملقاطا ذا حافة قاطعة فانه لا يقوم بالمهمة المطلوبة منه لانه يقطع الشعرة بدلا من أن ينزعها من جذرها فتتمو أقوى مما كانت وتكسب البشرة خشونة غير مستحبة . هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يجب أن يكون الملقاط دقيقا ليتمكن مسك كل شعرة على حدة . وهذه صفة في غاية الاهمية عندما نريد نشف الحواجب فانه يحدث أن نفسد شكل حاجبيننا لاننا انتزعنا شعرة أكثر من اللازم . تأكدي من

انها بلا شك عادة ذميمة لا نوافقك عليها . فان مستحضرات التجميل وأدواته في حاجة الى أن تصان من الغبار ومن الجراثيم التي قد تعلق بها . وقد ظهر ان عددا كبيرا من الحبوب والبقع الحمراء سببها الاهمال في نظافة هذه الادوات أو المستحضرات التي تتخلل البشرة . وان تركنا النظام جانباً فانه لا يمكننا ان نتساهل في مسألة النظافة لان عليها تتوقف صحة البشرة .

ان لديك بلا شك صيدلية منزلية صغيرة وقد ذكرنا لك في أحد أعدادنا الاولى ما الذي يجب أن تحويه . لم لا تلحقي بهذه الصيدلية خزانة صغيرة تخصصينها لجمالك ؟ ان صنعها أو شرائها لن يكلفك مالا كثيرا ضعي في هذه الخزانة الصغيرة مستحضرات الجمال وأدواته ولا تضعي فيها أي شيء خلاف ذلك

مرآة الجمال

وأول ما أنت في حاجة اليه مرآة . ان في بعض الدواليب مرآة خارجية ولكننا لا ننصحك باستعمالها ذلك لانها لا تجدى كثيرا في مسائل الجمال اذ أنه لا يمكن نقلها من مكان الى آخر . ليكن لديك مرآة يد



النظام صديق الجمال

وبعض قطع القطن على الرف الآخر يالها من فوضى . والواقع ان عددا كبيرا من سيداتنا لا ينظمن أدوات تجميلهن . وهن يحلن صيدليتهن الصغيرة المعلقة الى حائط من حوائط الحمام الى ساحة قتال اختلط فيها الحابل بالنابل . . .

هيا معي نجرى هذه التجربة السهلة البسيطة اننا سنزور معا بعض حجرات الحمام الموجودة في منازل بعض أثرياء المدينة . ألا توين أنه ينقص معظمها الترتيب والنظام فرشاة البودرة هنا والمشط هناك والفرشة على الرف الزجاجي



يختار أهل الذوق والثقافة

الكولونيا المرطبة الجذابة

ذات الشذى العطرى

أتكنسون

ATKINSONS

المدالية الذهبية
ماء كولونيا



١١٠ ج اتكنسون ليمتد ٢٤ شارع أولد بوش، لندن، إنجلترا
X.AEC. 108.1.785.58

ساهمي في النهضة النسائية

تطوعى فى حركة اتحاد بنت النيل
لمكافحة الأمية بين النساء

بالكحول بعد استعماله مباشرة •

حجر الحمام

لا بد لك أيضا من اقتناء حجرين للحمام حجر خشن وآخر ناعم • ويستخدم الثانى لأطراف أصابعك التى اخشوشنت من الاعمال المنزلية • قومى بدعك أصابعك يوميا بهذا الحجر دعكا خفيفا •

أما الحجر الخشن فهو لاسفل قدمك • حكى قدميك به ان أردت منع ظهور الكالو أو الجلد الميت • وإياك أن تحكى الجلد الميت بحجر ناعم فانه يزيد سمكه •

مستحضرات التجميل

ضعى الان فى الجزء الخالى من خزانتك أوانى وزجاجات مستحضرات التجميل • ولا يتسع المقام للتحديث عن أنواع هذه المستحضرات وكل ما نريد أن نقوله هو أن تختارى المستحضر الذى يتفق وسنك ونوع بشرتك •

ولكن لا بد لك أن تخصصى مكانا للقطن المعقم ولقوط الماكياج • وضعى القطن فى علبة من معدن • أما قوط الماكياج فاشترىها من النايلون لتوفرى غسلها وكيها • وان فى محال بيع أدوات التجميل أنواعا كثيرة فاختارى ما يناسبك

أن طرفى الملقاط ينطبقان على بعضهما تمام الانطباق والا عرضت بشرتك للتهيج من كثرة اعادة محاولة نتف الشعره نفسها • بيد أن تنظيف الملقاط بالكحول بعد استعماله واجب محتوم • ضعيه بعد ذلك فى قوطة ماكياج فى انتظار استعماله مرة أخرى •

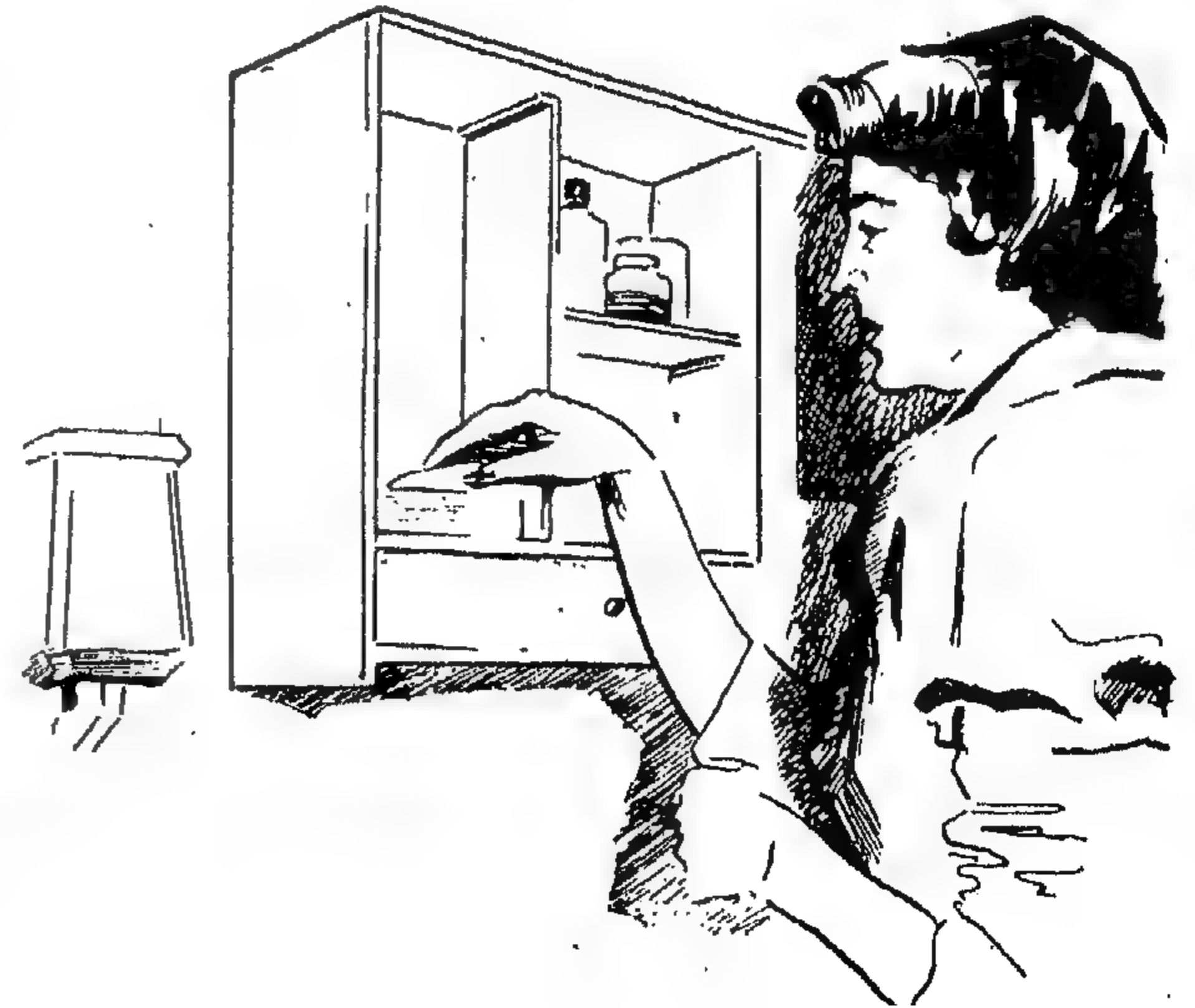
الاذافر

الاذافر فى حاجة الى مبرد طيب ويستحسن عدم قص الاذافر بل بردها كل يومين أو ثلاثة أيام للمحافظة على طولها الذى تحددينه لها •

اختارى المبرد ناعما لتحصلى على اذافر ذات شكل بياضى وذا وجهين لتقصرى الاذافر بالوجه الدقيق • اشترى أيضا مبرد صغيرة من الكارتون لتكفى لاذافرك نعومة لاغبار عليها •

لا ضرورة من اختيار مبرد ذى رأس مدبب لتنظفى به اذافرك فى الوقت نفسه • لان تنظيف ما تحت الاذافر بألة من الفولاذ يفسدها • استعملى لهذا الغرض الفرشاة الخاصة بالاذافر أو قطعة الخشب الصغيرة المصنوعة من خشب البرتقال والتى تباع فى مجال أدوات التجميل •

ولاذافر القدمين لا بد لك من ملقط صغير لتنظفينه



أم المستنصر

للكنوز على إبراهيم

خليفة أو سلطان في مصر في العصور الوسطى .

وأم المستنصر سيدة سودانية ، ناصرت أبناء جلدتها طول مدة حكم ابنها حتى صار للسودانيين من العامة والجند الحظوة لديها، وكان ذلك من دواعي ذلك النزاع الطويل الذي قام بين السودانيين والأتراك مما سبب الفتن والمجاعات

شأن للمرأة في العصر الفاطمي شأن يذكر ، فكثيرا ما تدخلت في شئون الدولة ، وأثرت على مجرى الحوادث الجارية . ومن أبرز هؤلاء ، السيدة « أم المستنصر » زوجة الخليفة الظاهر الفاطمي أبي المستنصر

ولم يرد في المراجع العربية أو الافرنجية ذكر الاسم الاصل لأم المستنصر فقد أغفلت تلك المراجع ذكر هذا الاسم ، واكتفت بنسبتها الى ابنها المستنصر الذي اعتلى العرش بعد وفاة أبيه الظاهر ، وهو في السابعة من عمره ، وحكم مصر مدة ستين سنة ، وهي أطول مدة حكمها وال أو

التي سادت النصف الثاني من عصر الخليفة المستنصر الفاطمي .

قامت أم المستنصر بأعباء الحكم للإشراف على أعمال ابنها الخليفة ، لصغر سنه ، ولم يكن له أي نفوذ في البلاد ، بل كان مسلوب السلطة ، ينحصر النفوذ والسلطان في يد أمه التي كانت تقيم اذ ذاك في (قصر اللؤلؤة) الذي بناه زوجها الظاهر ، ويمتاز بحسن موقعه ، اذ كان الجالس فيه يتمتع بمنظر خلاب لرؤية مياه النيل تجري خلف هذه الحدائق واعتبر لذلك من أحسن منتزهات العالم .

وقد ظهرت القاهرة ، في أوائل عهد ابنها المستنصر ، بمظهر القوة وفاقت غيرها من مدن العالم الاسلامي في العظمة والعمران ، وكانت أسواقها ملاءى بالتحف النفيسة ، وكان الامن مستتباً والهدوء شاملاً . يدل على ذلك ما ذكره الرحالة الفارسي ناصر خسرو من أن كل الفنادق والحوانيت والحمامات كانت ملكاً للخليفة ، واتسعت رقعة الامبراطورية الفاطمية اتساعاً عظيماً

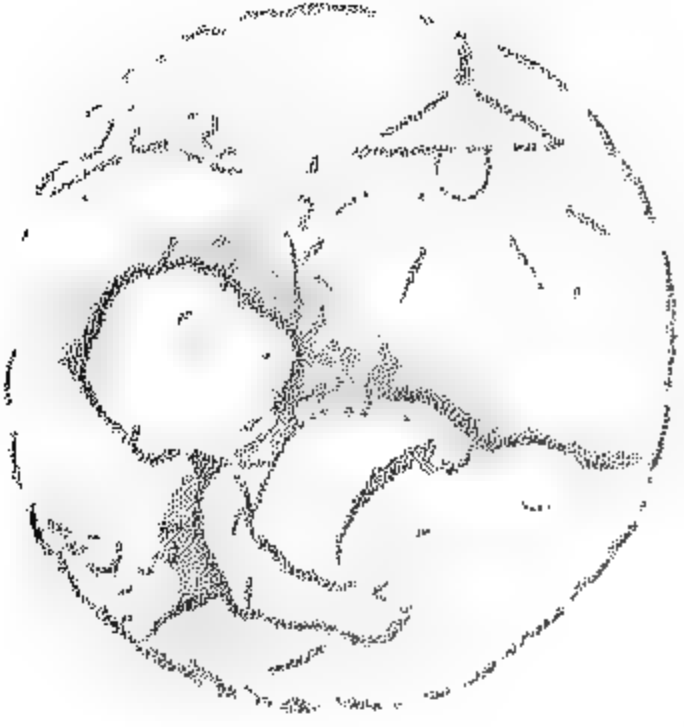
غير ان مصر لم تتمتع بالرخاء طويلاً ، فقد استقلت

بلاد المغرب عن الدولة وتلتها بلاد اليمن ، وحلت بالقاهرة تلك الايام السود التي تعرف في التاريخ باسم (الشدة العظمى) . وقد يبدو عجيباً أن تحدث مجاعة في عصر الفاطميين الذين بلغت البلاد في أيامهم حالة من الثراء ، أصبحت معها مضرب الامثال في سائر الاقطار . ودونت عن مصائب هذا القحط والغلاء القصص المروعة ، حتى قيل انه كان يموت بمصر كل يوم عشرة آلاف نفس ، وعدمت الاقوات حتى أكل الناس القحط والكلاب ، ثم خطف بعضهم بعضاً ، وبيع لحم الانسان عند الجزارين وأكل الناس الجيف ، ووقفوا في الطرقات يأكلون من ظفروا به ، ويخطفون الناس بالكلاب . وحصد الطاعون الناس بمنجله حصداً ذريعاً ، واكتسح الدور داراً بعد دار ، لا فرق بين عظيم وحقير ، بل نالت المصائب من الجميع على السواء ، حتى ان الخليفة المستنصر نفسه باع أثناء تلك الشدة جميع ممتلكاته وما في قصره من ذخائر وتحف وملابس ، ولما اشتد به الضيق باع مقادير لا تحصى من البلور والجواهر والياقيات .

وتصادف في وقت حدوث تلك الشدة التي استمرت سبع سنوات ، وقوع النزاع بين الجند والسودانيين الذين كانت تعتمد عليهم أم المستنصر السودانية الاصل ، وعددهم عشرة آلاف ، وبين الجند والأتراك الذين كان يرأسهم ناصر الدولة بن حمدان ، على أثر محاولة أحد الأتراك قتل أحد السودانيين ، الذين كانوا في حاشية المستنصر خارج القاهرة فهجم عليه بعض العبيد وقتلوه ، فاستاء الأتراك مما



مفاتيح نمو...



بعد ثلاثة أيام

من عمره المديد يبدأ الطفل في رؤية
النور • ويتبع انتقال شعاع المصباح أمام
عينيه • انه يكتشف أسرار الكون لأول
مرة •

بعد ستة أسابيع

تبدأ حاسة السمع عملها أن طفلك في
هذه السن يحب سماع الاغاني • هل
سيصبح فيما بعد موسيقيا كبيرا ؟
بعد شهرين



يتعرف الطفل على وجه أمه ويدرك انها
كائن متميز عنه •

بعد شهرين ونصف

يبتسم الطفل وكل فرد من أفراد
الاسرة يدعى ان الطفل يبتسم له • ان في
هذه السن الصغيرة لا يبتسم الطفل الا
للملائكة •



بعد خمسة شهور

يبدأ الطفل في المناغاة فيعتقد الوالدان
انه بدأ يتكلم

بعد خمسة شهور ونصف

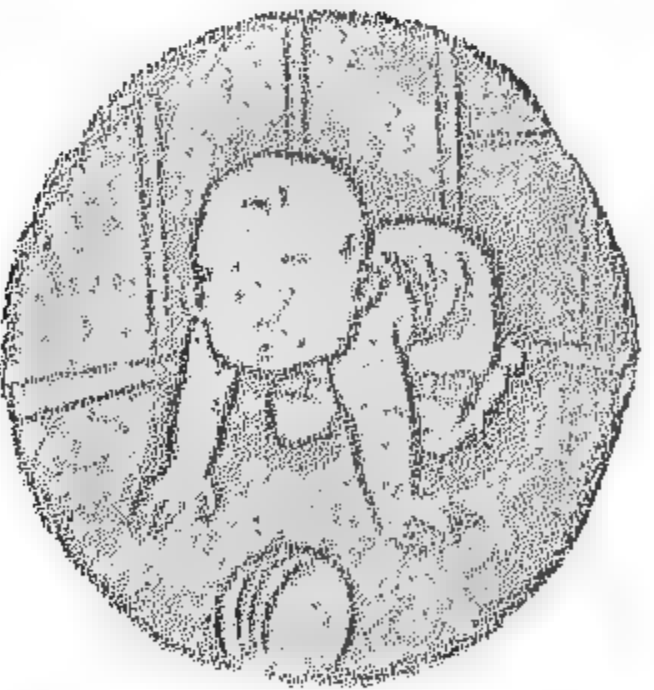
انه يستطيع الان أن يمسك شيئاً بيده
الصغيرة • لقد انتصر لأول مرة على المادة
بعد ستة شهور



لقد لفظ في هذه المرة بوضوح كلمة
(بابا) ولكنه يقولها لكل من هب ودب
من الناس !!

بعد ستة شهور ونصف

ظهور أول سن انه حادث عظيم عند
الاسرة على الرغم مما كابده الطفل من ألم
وعانته الوالدة من سهر



بعد سبعة شهور

بدأ الطفل يتعرف على لعبه وأخذ
يزحف هنا وهناك ليطلع على كل ما يحيط
به من أشياء •

بعد ثمانية شهور

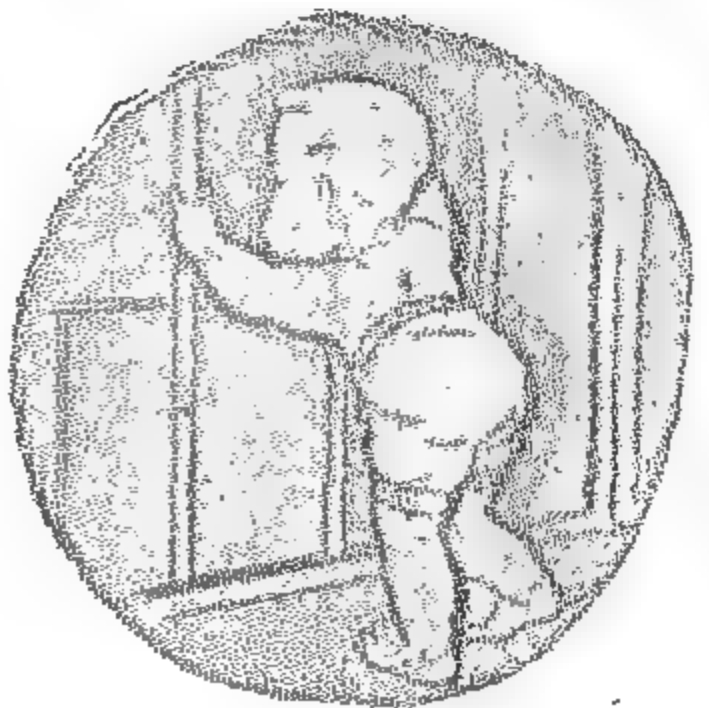
الطفل يمشي على يديه وقدميه • هل
هذا برهان على ان الانسان ينحدر من
الحيوان ؟

بعد تسعة شهور

ها هو ذا يستطيع الوقوف بمساعدة
والديه أو باتكائه على أعمدة سريره أو
على الكرسي

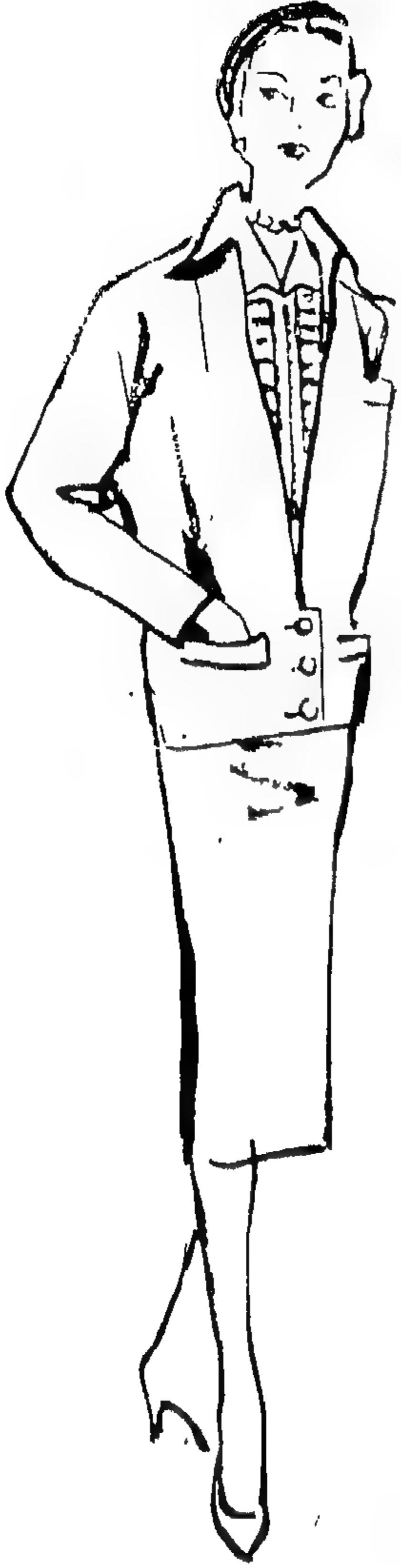
بعد عشرة شهور

لقد استطاع الطفل بعد جهد أن يخطو
الخطوة الاولى ولن يمضي وقت طويل
حتى نراه يمشي هنا وهناك بخطوات ثابتة
نحو الحياة •



حدث، وأظهر لهم المستنصر
براءته من الحادث ، ولكن
الاتراك ثاروا نتيجة ذلك
التحدى من جانب
السودانيين؛ وخلال ثورتهم
نهبوا المدن ، وأتلفوا قصور
الخلفاء الجميلة ، وبددوا
المجموعات الفنية التي لا
تقوم والاحجار الكريمة
والمجوهرات ، وأغاروا على
المكاتب المنقطة النظير حتى
تلاشى أغلب الكتب التي
كانت في مكتبة القصر
وفي دار العلم
وقد كانت الشدة العظمى
وثرورة الاتراك سببا في
ازدياد حالة الخليفة المستنصر
وأمه سوءا ، حتى ان رسول
الخليفة القائم العباسي عند
حضوره من بغداد الى القاهرة
رأى المستنصر جالسا في
احدى حجرات القصر على
حصيرة بالية لابسا قبقابا
وحوله ثلاثون من الخدم ،
وتأثر الرسول من هذا المنظر
المحزن ، ولم يتمالك نفسه
من البكاء وأخبر ناصر الدولة
ابن حمدان زعيم الاتراك بما
راه ، ومنح الخليفة مائة
دينار في كل شهر •

أما أم المستنصر ، قد
قبض عليها ناصر الدولة ،
وأخذ منها أموالا وفيرة ،
ولكنها تمكنت من الفرار
هي وبناتها الى بغداد •
وهكذا اختفت أم المستنصر
من المسرح السياسي في مصر
بعد أن اشتركت في حوادث
عصر المستنصر اشتراكا
فعليا ، واعتبرت مسئولة
الى حد كبير عن وقوع تلك
الفتن الجامحة اذ حكمت
عاطفتها بدل عقلها، ولو انها
لم تتحيز لاحد العنصرين
المتنازعين من الاتراك
والسودانيين ، ووزنت
الامور بمعيار الحكمة كي
تتجنب تلك الكوارث ، التي
أودت في النهاية بكيان الدولة
الفاطمية لما انهارت تلك
الدولة الشيعية الفتية التي
نافست وبزت الدولة
العباسية السنية المتداعية



هاكيت ذات
مهمر منخفض من صنع
هاكيت باتو.



هاكيت ليا فتحة
من الجانبين من صنع
هاكيت لافور.

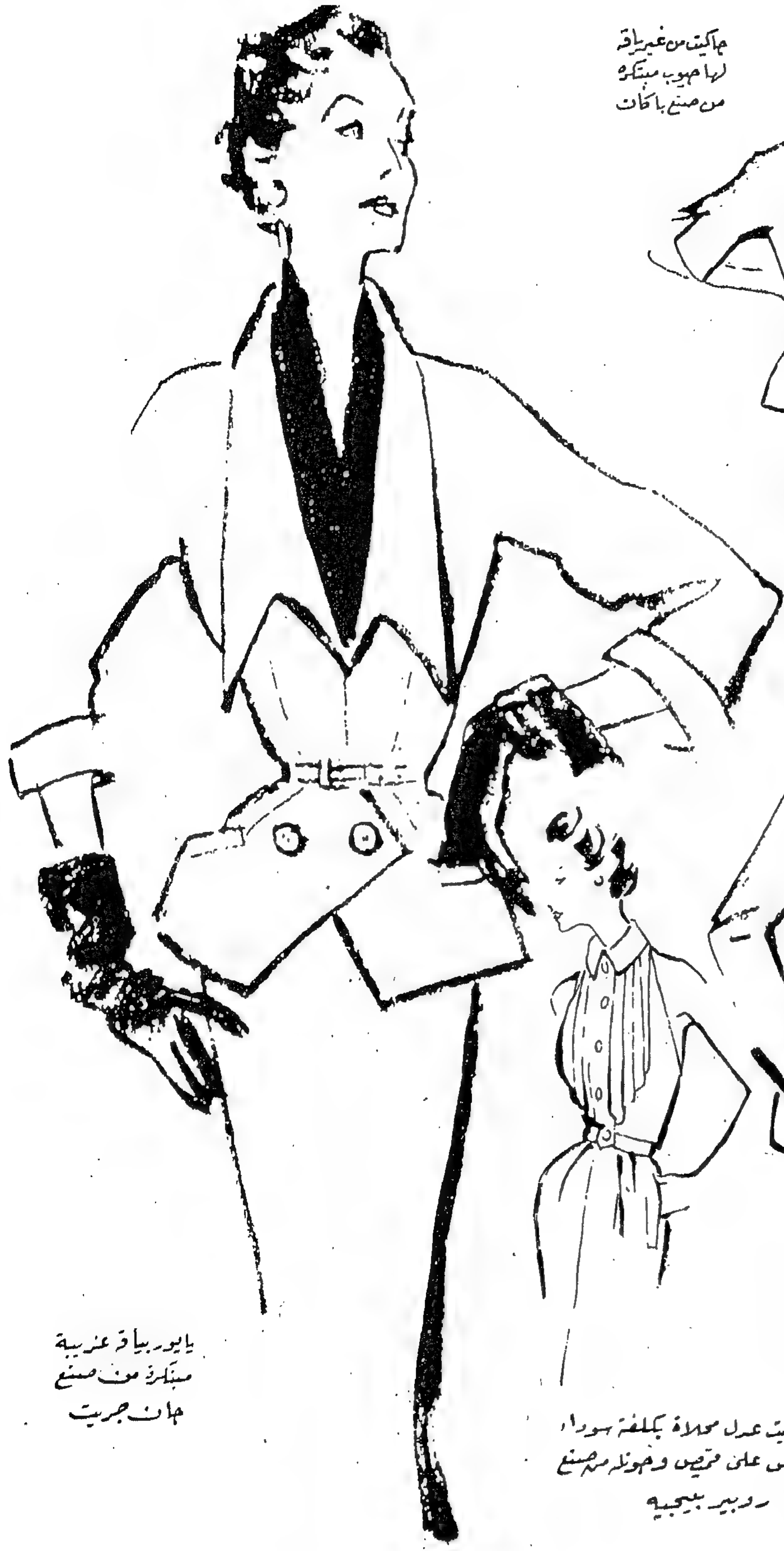
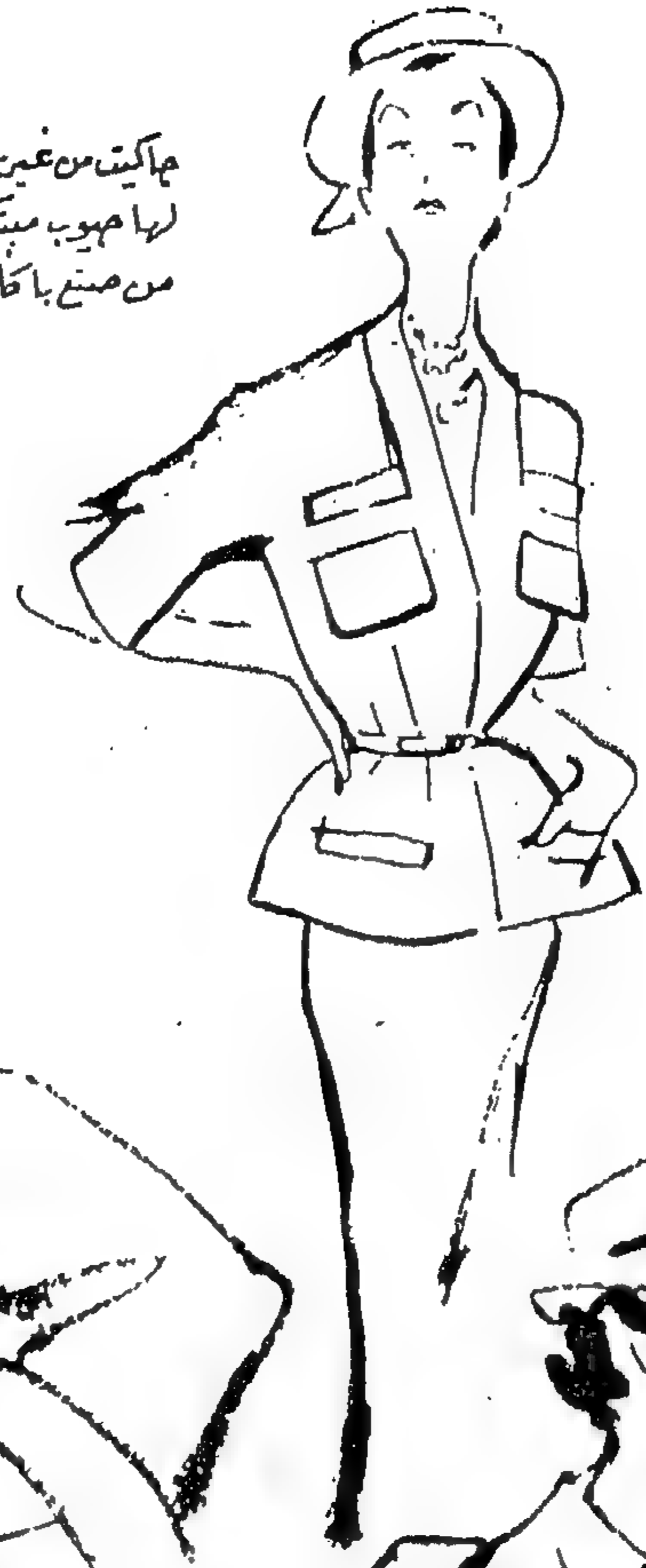


تايريسكم من صنع
بيير بالمان

استقبل الخريف

ها قد أقبل الخريف وولى الصيف ، وها نحن أولاء
تعاونك على استقبال هذا الفصل الجميل لتجدي فيه
مثالا للاناقة والرشاقة

ما كيت من غير ياقه
لها مبوب مبتكره
من صنع باكات



يا يور بياق عرييه
مبتكره من صنع
هات جريت



ما كيت عدل محلاة بكلفه هودا
تلبس على قريص و هو نك من صنع
روبير بيجيه

ماكينت واسعه ذان احرفي مستديره
تلبس على هونكه خستيقاته
من صنع جان قات



معطف ممتاز بقلايات
وهيوب واسعه وانزار
تبدأ اسفل الخصر
من صنع جان جريف



ردنوت من صنع
بيير باللاف
تلبس على
فستان مطبوع



تايرود بيكولسيه
كبير من صنع
مريسل روتاس



من الان فصاعدا ، ولثلاثة أشهر على الاقل ستعيشين
في جو الخريف الممتع بين الحر والبرد ، فاستعدي
لموضاته وأناقته ، فقد يطول الخريف وتحتاجين الى
ثيابه في شهور الشتاء أيضا •
ونحن نعرض عليك هنا أحدث موضة الخريف التي
وصلت الينا من بيوتات الموضة المختلفة لتتخيري منها
ما يروقك ، وتري في هذه الموضة البساطة أحيانا
والتعقيد في بعض الاحيان ، ولكنها أجمل أثواب عرفتها
موضة خريف هذا العام •

فستان من صنع بيير كلارانس من قماش
بيكيه أخضر • الأزوار والجيوب غير متقابلة
والياقة تقفل برباط ضيق



جاء حريف ابتكر هذه الجونيلة العريضة
ذات الجيوب الواسعة

هذا القستان المقلّم أحمر وأبيض من صنع
ميشيل لامبير. ويمتاز بشكل الياقة والاكمام



قستان من قماش أزرق محلي بأبيض، الجوليلة
عبارة عن كسرات متساوية وهو من صنع
هرميس



تایور من ابتکار کیرستیان جی شوهد
اخیرا فی سباق اوتوی



فستان یمتاز بکسرات عدیده ومجلی بکنار
ابیض • من صنع روپیر بیجیه





ثلاثة فساتين مبتكرة من
صنع هنرى الا بانسى
شوهدت فى سباق أوتوى



قبعتان من صنع سيمون جونيغ
على اليمين : أوزيريس قبة من
قطع جوخ صغيرة ومحلة بريشة
على اليسار : كاسى قبة من الجوخ
الاصفر محلاة بدائرة من القطيفة
السوداء

تايور من الصوف الخفيف
يلبس على جيليه مبتكر
من التريكو أو الجيرسيه
المطبوع





فستان للسهرات الراقصة من الستاتان الاخضر مجلى
بكورنيس افقى طويل من الاورجوندى البليسيه الابيض

تايور من صنع الكس ماجى الجاكيب
من الصوف الاحمر ومحلاه بدانتيل
بيضاء



فستان ظريف من الصوف الكحلى محلى
بشرايط وأزرار بيضاء



فستان من الثيل الابيض محلي بدانتيل سمكة
من ابتكار اليكسى ماجى



فستان من قماش الفانلا الرمادى من
صنع جان لانفان

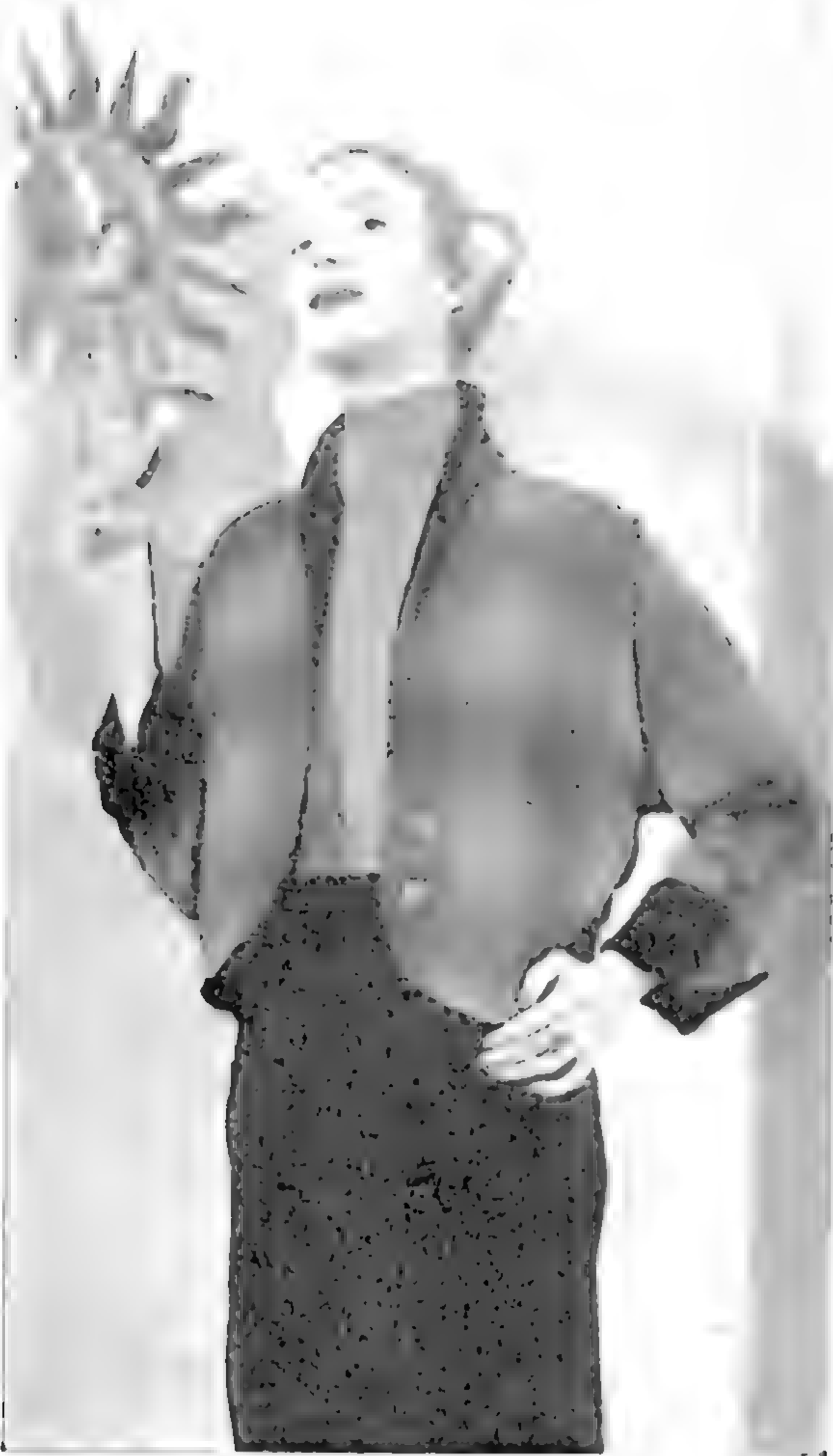
الى اليمين: جونية واسعة متعددة الالوان
تلبس على بلوزه جيرسيه سوداء محلاة
بازرار نحاسية صغيرة

الى أسفل اليمين : بلوزه صفراء بأكمام
واسعة تلبس على جوب من الصوف الرمادي
المكلف بألوان متعددة

الى أسفل : بلوزة من القطيفة الصفراء
في أسفل الأكمام أزوار نحاسية كبيرة وتلبس
على جونية من الفانيلا السوداء



فستان من قماش مبتكر اسود واصفر
محلى بحزام اسود وياقة سوداء والى الشمال
ترين نفس الفستان وعليه جاكيت من نفس
القماش وانما على ظهره



بلوزة بسيطة مقفولة على الرقبة وعليها
جاكيت تلبس فى النهار كما تبدو فى الصورة
عبارة عن مربعات سوداء وحمراء محلاة بياقة
وقلابات سوداء • أما فى المساء فتلبس من
الجهة الاخرى وهى من القطيفة السوداء

تايور من الصوف السميك
ويمتاز بياقة ذات قلابات
عريضة ويشد عند
الخصر بحزام من الجلد
اللماع



تايور من صنع بالانسيا من الصوف الاخضر
الفاتح محلى بأزرار رمادية ويمتاز بشكل
الباسك المبتكر

هل



الطفل أن يذهب إلى السينما؟

سؤال تصعب الإجابة عليه لأنه يلمس من قريب مشكلة تربية الطفل . وقد كانت هذه المسألة إلى الامس القريب موضع أخذ ورد بين علماء التربية وعلماء النفس وقد رأى الأطباء أخيرا نظرا للمركز الذي أصبحت تتمتع به السينما في العالم ان يدلوا بدلهم ويبحثوا أيضا في هذا الموضوع الشائك الذي يتوقف عليه مستقبل حياة الطفل .

ان شدة اقبال الجمهور على الذهاب إلى السينما تفتح أمامنا عدة مشاكل ليس من اليسور حلها . وأولها عندما يذهب الوالدان إلى السينما (وهما يذهبان إليها مرة على الأقل في الاسبوع) أين يضعان أولادهما خاصة ان كانا من الطبقة الفقيرة ؟

ان لهذه المسألة حلين : الاول ان يصطحب الوالدان أبناءهما إلى السينما . وذلك يعني ان يقضى هؤلاء المساكين ثلاث ساعات في مكان معتم وفي جو خائق في الوقت الذي يجب أن يكونوا في مخدعهم . وينام الاطفال الصغار الذين لا يهتمون بالفيلم على كتف أبيهم أو على حجر أمهم وذلك يتنافى بطبيعة الحال مع أبسط قواعد الصحة العامة أما الاطفال الكبار الذين

الخطر كل الخطر . وقد يتبادر للبعض هذا السؤال : لماذا اذن تنتج الشركات السينمائية هذه الافلام الضارة بالاخلاق ؟ وجوابنا على هذا السؤال ان الفيلم ليس مشروعا يقصد منه خير الانسانية . انه مشروع تجارى يهدف أصحابه من ورائه إلى الكسب بغض النظر عما يترتب عليه من مضار اخلاقية . لقد اهتم الأطباء أيضا بهذا الموضوع الشائك وقد اتضح لهم بعد أن قاموا باحصاء دقيق ان ستين في المائة من الاطفال يذهبون إلى السينما حوالي أربع مرات في الشهر . وثلاثة في المائة من البنات وواحدة في المائة من البنين لم يذهبوا اطلاقا إلى السينما . وان ثمانية وعشرين في المائة من المراهقين بين سن السادسة عشرة والعشرين أصيبوا بضعف في قوة ابصارهم نتيجة . نظرهم إلى الشاشة أضف إلى ذلك جو السينما غير الصحي وتعرض الاطفال

إلى عدوى الامراض . أما من الناحية النفسية فان الضرر أكثر وأعم . وقد لوحظ ان السينما تؤثر تأثيرا شديدا على الاطفال العصبيين فهم يكون تارة أخرى ويزداد خفقان قلبهم فاذا ما انتهت السينما وعادوا إلى بيوتهم ليناموا تمثلوا المناظر التي شاهدوها على الشاشة وانتابهم الكابوس اذن الاسلوب الذي نريد أن نعد به رجال المستقبل ؟ ألتك هي القواعد الصحية والنفسية التي نريد أن يمشی عليها أبناءنا ليخرجوا أصحابا متزنين اجتماعيين ؟ ان الجواب عندك أيها القارئ العزيزة .

وليس نغنى من وراء ذلك أننا نحارب السينما . اننا مانطالب به أن يخصص للاطفال أفلام صالحة تعرض عليهم بعد الظهر وفي قاعة حسنة التهوية . واننا نرجو باسم الصحة والتربية أن يمنع الاطفال من دخول دور السينما المخصصة للكبار

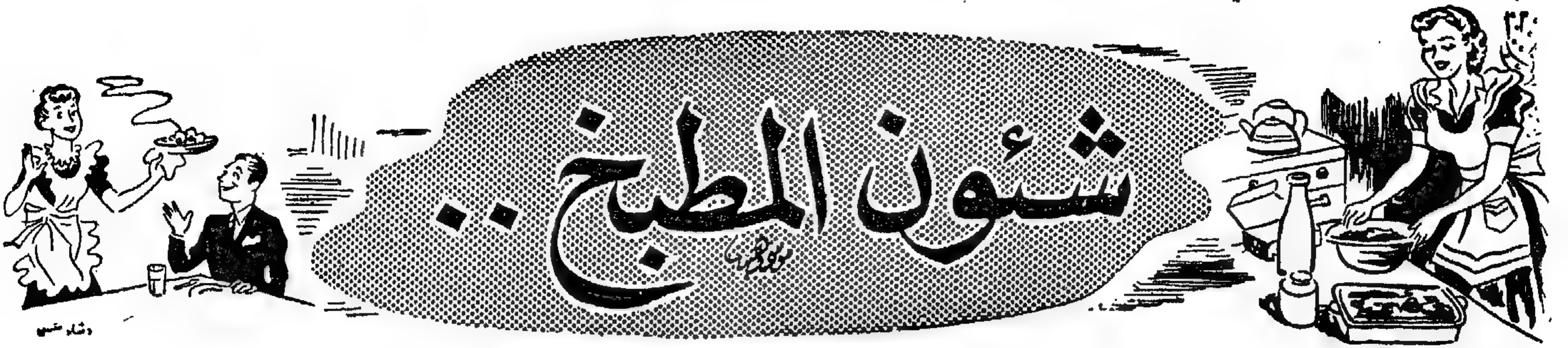


خبرني يادكتور..

ماذا تعنى بتبولك مطهر ما موت ؟

إذا أردت استعمال المطهر في البيت استعمالا عاما ، فينبغي أن يكون له قدرة كبيرة للقضاء على الجراثيم ، وأن يكون كذلك لطيفا على الأنسجة ولا يلوث الملابس أو الجلد . وديتول يحقق هذا كله . ويعتمد عليه ، لذلك يمكن استعماله لصغار الاطفال

ديتول المطهر العصري



كفتة السيخ المشوية

المقادير :

رطل لحم ضأن مفروم ناعما
بصلة صغيرة مفرومة ناعما
قليل من المقدونس المفروم ناعما
ملح وفلفل وبهار

الطريقة :

١ - افرمى اللحم فرما ناعما جدا ثم أضيفى اليه عصير البصل والمقدونس والتوابل ثم تدق جيدا فى الهاون حتى تتماسك جيدا ثم تشكل على هيئة أصابع .
٢ - ضعى أصابع الكفتة فى الاسياخ ويدهن سطحها الخارجى بقليل من السمن .
٣ - تشوى الكفتة قبل الاكل مباشرة فوق الفحم أو النار الهادئة المباشرة حتى تنضج مع دهنها من آن لآخر بالسمن .

٤ - ترص أصابع الكفتة فوق طبق مسطح وتجميل بالمقدونس وتقدم ساخنة

الكفت المحشو باللحم

المقادير :

كفت ضأن صغير
رطل لحم بتلو صغير مفروم
ملعقتان كبيرتان كرفس مفروم ناعما
عصير بصلة متوسطة
ملعقة كبيرة مقدونس مفروم ناعما
٣ ملاعق كبيرة فتات خبز
أفرنكى بائت
بيض للعجن
بصلة كبيرة مقطعة حلقات
رأس كرفس مقطعة
جزرتان كبيرتان مقطعتان حلقات
ملح وفلفل ، جوزة الطيب
٣ ملاعق كبيرة سمن

الطريقة :

١ - دقى اللحم المفروم حتى يصير ناعما جدا ثم أضيفى عليه عصير البصل والمقدونس والكرفس المفروم ناعما وفتات الخبز والملح والفلفل وجوزة الطيب واعجنى الجميع بالبيض حتى تتماسك العجينة تماما .

٢ - اغسلى الكفت وجففيه ثم اخليه من عظمة اللوح ويتبل بالملح والفلفل والبهار .

٣ - احشى الكفت المخلى بخليط اللحم المفروم السابق ويخاط .

٤ - حمرى الكفت المحشو فى السمن المقدوح تحميرا جيد ولكن فوق نار هادئة ثم ينزع من السمن .

٥ - تشوح الخضر المقطعة المعدة ثم تعمل منها فرشاة فى قاع الحلة ويوضع فوقها الكفت المحشو السابق تحميره وصبى فوقه قليلا من الماء وغطى اللحم بورقة شفافة مدهونة بالسمن ثم تغطى الحلة

قالب اللحم بجيل الطماطم

المقادير :

مقطع لحم بتلو صغير من
الفخذة يزن رطلين
نصف أوقية جيلاتين
كوب وربع عصير طماطم
كوب وربع ماء
ملح وفلفل
٤ حبات قرنفل
ورقة لاورو
ربع فنجان كرفس مفروم
٤ حبات فلفل اسود

الطريقة :

١ - اغسلى اللحم وتبله بالملح والفلفل واربطيه جيدا بدوابة حتى يحتفظ بشكله أثناء الطهى .

٢ - حمرى اللحم فى السمن من جميع جهاته ثم أضيفى اليه قليلا من الماء وغطى الاناء واتركيه فوق النار الهادئة حتى ينضج مع ملاحظة إضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر وأن تكون النار هادئة طول مرحلة الطهى .

٣ - يرفع اللحم بعد نضجه ويترك حتى يبرد تماما .

٤ - أضيفى الماء الى عصير الطماطم فى كزرولة وأضيفى عليهما التوابل المذكورة (القرنفل ، الفلفل ، الكرفس ، ورقة لاورو) ويرفع الجميع فوق النار الهادئة لتغلى لمدة ١٠ دقائق حتى تأخذ الصلصة نكهة وطعم التوابل ويستمر فى الغليان حتى ينقص السائل الى مقدار كوبتين فقط أى (رطل) ثم يرفع من على النار وتصفى جيدا من شاشنة ضيقة لتحصل على سائل نقى من الطماطم والماء .

- ٦ - يترك فوق النار الهادئة جدا حتى يتم نضج اللحم مع اضافة القليل من الماء كلما احتاج الامر حتى يتم نضجه تماما .
- ٧ - ينشل الكتف من فوق الخضر وتزال الخيوط الموجودة به وضعيه في طبق مسطح مستطيل ويقدم للمائدة صحيحا وحوله الخضر السوتيه أو قطعيه الى حلقات وحوله الخضر السوتيه .

طعامك في سبتمبر

الجمعة ٨ سبتمبر

صينية بطاطس ، سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة أول سبتمبر

فراخ محمرة ، ملوخية ، دمنة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

السبت ٢ سبتمبر

كفتة اللحم بالبيض والبقسماط ، مسقعة ، باذنجان ، مكرونة ، اسباجتي ، سلطة لبن

الاحد ٣ سبتمبر

لحم بوفتيك ، فاصوليا خضراء مكورة أرز مفلفل سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٤ سبتمبر

فاصوليا جافة مكورة بدون لحم ، سلة خضار ، أرز مفلفل ، فاكهة

الثلاثاء ٥ سبتمبر

لحم بالتربية ، دقية باميا ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، كسترده بالكرملة

الاربعاء ٦ سبتمبر

كباب حلة بالبطاطس الصغيرة ، مسقعة قرع ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الخميس ٧ سبتمبر

كفتة بالدمنة ، طبق محاشي متنوعة ، سلطة زبادي ، لوبيا خضراء أو مكورة ، فاكهة

السبت ٩ سبتمبر

لحم بالدمنة ، ملوخية ، أرز مفلفل ، مخلل ، قالب الكورن فلور بالبيض

الاحد ١٠ سبتمبر

لحم روستو بالبطاطس ، باميا ويكة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ١١ سبتمبر

باذنجان مقلي ، باذنجان مقلي بصلصة الخل والتوم سلطة زبادي ، فاكهة

الثلاثاء ١٢ سبتمبر

كبد وكلاوى مشوية ، سلطة خضار ، فاصوليا خضراء أو مكورة ، أرز مفلفل ، فاكهة

الاربعاء ١٣ سبتمبر

بوفتيك بالبيض والبقسماط ، دقية كوسة ، مكرونة ، سلطة خيار ، الماسية

الخميس ١٤ سبتمبر

بطاطس مكورة ، محاشي متنوعة ، سلطة خضار ، خشاف قراصيا

الجمعة ١٥ سبتمبر

سمك مقلي ، كزبرية السمك ، سلة خضار ، فاكهة



قالب الكورن فلور بالبيض

المقادير :

رطل لبن
ملعقة كبيرة ونصف دقيق بيضتان
كورن فلور نصف ملعقة صغيرة فانيليا

الطريقة :

- ١ - حلي دقيق الكورن فلور في قليل من اللبن البارد وضعي باقي اللبن فوق النار ليغلي ثم يحلى بالسكر
- ٢ - أضيفي الدقيق المحلل الى اللبن المغلي مع التقليب المستمر السريع وارفعي الكزولة فوق النار لتغلي مع التقليب المستمر حتى ينضج الدقيق ويغلظ القوام ثم تنزع من على النار وتترك لتهدأ قليلا وقلبيها من أن لآخر حتى لا يتكون لها سطح
- ٣ - عند ما تهدأ المهلبية أضيفي اليها صفار البيض فقط واستمري في التقليب حتى يمتزج جيدا ثم ارفعيها فوق النار الهادئة جدا مع الاستمرار في التقليب لمدة ٣ دقائق لينضج البيض ثم ترفع من على النار وتترك لتهدأ
- ٤ - اضربي زلال البيض ضربا جيدا حتى يجمد ويتماسك ثم أضيفيه بخفة جدا الى المهلبية السابقة ويقلب الجميع بخفة واحذري الضرب الشديد في هذه المرحلة وأخيرا أضيفي الفانيليا واضبطي الطعم
- ٥ - صبي المزيج السابق في قالب أو طبق فرن مدهون دهنا جيدا بالزبدة وضعيه في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى يحمر الوجه
- ٦ - يقلب في طبق مسطح وزخرفي السطح بالفستق ويقدم للاكل كما هو موضح بالرسم

جمنر على بحر الظلمات

للاستاذ محمد طلبه وذوق

لن تشعر بأية غضاضة أو مضايقة أو نحوهما خلال اقامتك في هذه الحجرة الجميلة .. انك ستحييا عندنا في الجنة بضعة الايام التي ستحيياها معنا .. وأخذته دهشة كبيرة ، هذه الفتاة الجميلة الساحرة .. وهذا الصوت العذب .. وهذه الطلاقة والطلاوة وحلاوة الحديث .. والبراعة في العرض والاغراء وتحلية الحياة .. أوه .. انه لن يخرج .. هذا بالضبط كل ما عناء وفكر فيه حين بدأ رحلته تلك .. لن يخرج ..

طالعه وجه جميل وصباح
أذنه لحن لذيذ :

- الى أين أيها السيد ؟
لماذا تبحر ؟

قال في نشوة جديدة
ملأت نفسه وحسه للحال :

- ان المدام عرضت على
حجرة جميلة أعجبتني لكن
التمن الذي تطلبه غال جدا ،
فأردت الانصراف ..

قالت الفتاة الجميلة :
يا سيدى ان هذه الحجرة
جميلة وايجارها مرتفع حقا
.. ولكنك انسان تنشد
الراحة والهدوء فهل تقف
قيمة الايجار حائلا بينك
وبين راحتك ؟ ان المثل

أستطيع أن أسمى ما
بنفسه في هذه الايام بالجوع
وأستطيع أنا أيضا أن أسمىه
العطش ، وأستطيع أن أعبر
عنه بأنه الفراغ والخواء ..
اننى أعرفه جيدا ، أعرف
ثنايا نفسه ومتجهات أفكاره
.. انه انسان لا يحيا بغيز
الحب .. ان له قلبا مضطربا
وعواطف متأججة ، وان قلبه
مع ذلك لمتقلب لا يهدأ على
حال أو يستقر على أمر كنفسه
القلقة المضطربة أبدا .. ان
قلقه واضطرابه ليبداوان في
تمام الجلاء والوضوح في هذه
الايام .. انه جائع .. وانه
ظمان .. وانه هيمان ، لان
حياته قد خلت من الحب في
هذه الايام .. خلت من المرأة
بعد أن مل صاحبته الاخيرة
وتركها كما مل من قبلها
صواحب كثيرات ..

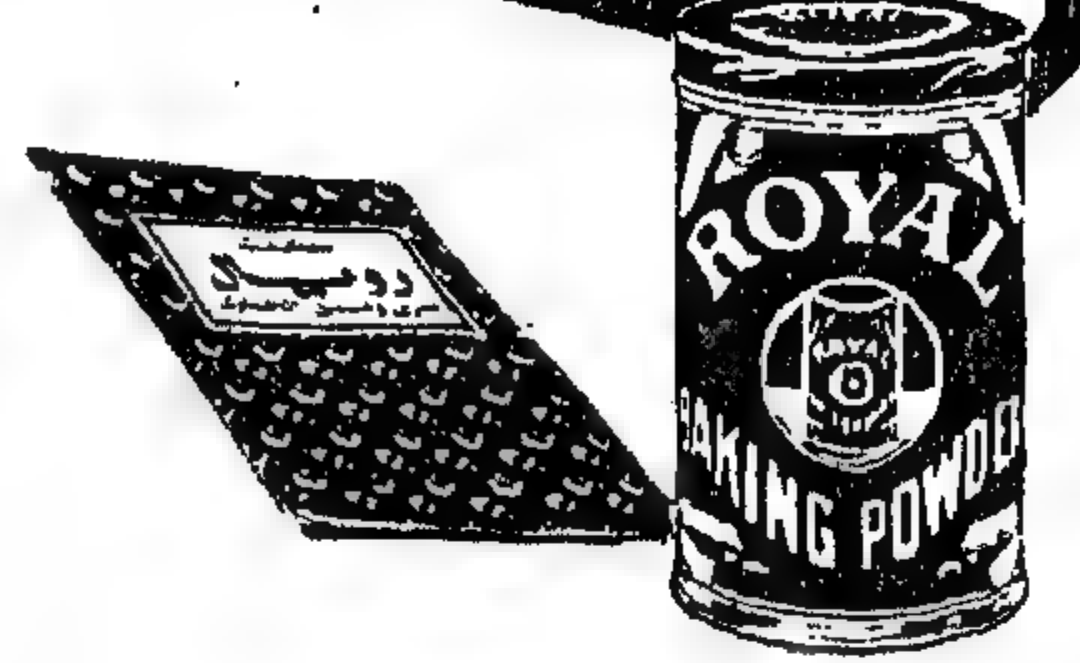
انه لينظر في شروود وتيه
.. وانه ليتلفت في تمرد
وقلق .. وحين اشتد به هذا
الجوع وذلك الظما وحين ألح
عليه هذا القلق وذلك
الاضطراب والتمرد ، رحل
عن القاهرة .. كان يبغي
مدينة هادئة لطيفة يحيا من
قديم ، ويهرب اليها كلما
أحس بالحياة تضايقه أو
تضييق به وتعبس في وجهه .
وهناك .. في المدينة
الصغيرة الهادئة نزل ، قريبا
من الشاطئ ، في منزل
صغير أنيق .. ولقيته
صاحبة المنزل مدام جان
سيدة عجوز مهدمة استاء
لمرأها .. انها حطام يبعث
في النفس اليأس والقنوط
.. أعند هذه الفاتية المحطمة
سيجد شفاء النفس العليلية
ورى الفؤاد الظامى ؟ لا لا
.. ليخرجن وليبحثن عن
منزل آخر .. وحين تأهب
بجسمه نحو الباب لينصرف



واستجاب لدعاء الفتاة بل
المرأة الناضجة المكتملة جمالا
وأثوثة وسجرا .. ودخل
الحجرة ، وخلع ثيابه
واستلقى في الفراش الوثير
يسترخي من عناء السفر ..
وبعد ساعتين أمضاهما وهو
يستعيد هذه الدقائق التي
نعم فيها بحديث هذه الفتاة
الساحرة الجذابة ، سمع

ليقول : من يسكر لا يحصى
الكؤوس ..
قالت ذلك والتفتت نحو
المرأة العجوز المحطمة تقول
لها :
- اذهبى يا مدام جان
فاستريحى .. انك متعبة
يا أماء .. لم تنامي جيدا
الامس ..
- هات يا سيدى حقيبتك

عشرات الوصفات
لعمل الكعك والحلوى
في منزلك !



خميرة رويال

تقدم لكل سيدة تذهب بهذا الاعلان
الى البقال الذى تعامله - تقدم مجانا
كتاب « رويال للطهى وغسل الحلوى »
ويمكن الحصول عليه ايضا من الوكلاء
مباشرة : م . ل . فرانكو وشركاه -
س نبتو وشركاه (خلفاء) ٢٦ شارع
نصر النيل بالقاهرة

وقاية دائمة

ان مرة واحدة تستعمل فيها سائل
أودورونا تكفى لحمايتك من افرلغات
تحت الابط مدة تدوم من ٣ الى ٥ ايام.
أودورونا يوقف العرق ورائحته
أودورونا لا يلهب الجلد
أودورونا لا يتعب
أودورونا نوعان : رينجولار للوقاية
الدائمة ، وانستانت للبشرة الحساسة .



طرقا خفيفا على الباب ،
وأذن للطارق .. وكانت هي
الطارقة فدخلت تسبقها
ابتسامة عذبة ويصدر عنها
ترتيل جميل :

- سيدي، لعلك في حاجة
الى شيء يزيل عنك آثار
متاعب السفر ، أليس كذلك
ها قد أحضرت لك الشاي
فهيأ وسأتناوله معك في
الشرفة ..

وملأه سرور لذيذ عقد
لساناه وأعاقه عن ازجاء
الشكر لهذا الملك الرحيم
الجميل الذي قيضته له
السماء .. ما أجمل السماء
.. ما أروع السماء ، منها
تهبط قيوض الرحمة وسيول
الجمال ، ومنها تتدفق غوامر
النور ولطائف الانسام ..
ألا ما أبدع وأروع !

وأحاطته نانسي بعطف
غريب وعناية فائقة .. في
المساء سألته ان كان له رغبة
في العشاء المبكر فأجاب
بالرضا فلم تحمله مشقة
الانتقال الى المائدة ونقلت
الطعام بنفسها الى الشرفة ،
شرفة حجرته وجلست معه
تشاركه أو تقاسمه أو تناديه
أو تؤنسه .. جلست قبالتها
وكان القمر ثالثهما ، وأمواج
البحر تتدافع نحو الشرفة
كأنما يشوقها هذا العشاء
الشهي فتود لو تعلو الى
الشرفة لتلتهم ..

وحين انتهى هذا العشاء
الشهي الجميل استمعا الى
موسيقى مرقصة ، وما لبثت
هذه الموسيقى أن خرجت بهما
من حدود الاستماع الهاديء
الى دنيا الحركة .. دنيا
الرقص الهاديء على نغمات
مشجية تبعث فيه نشاطا
ومرحا وقوة وإشراقا ..

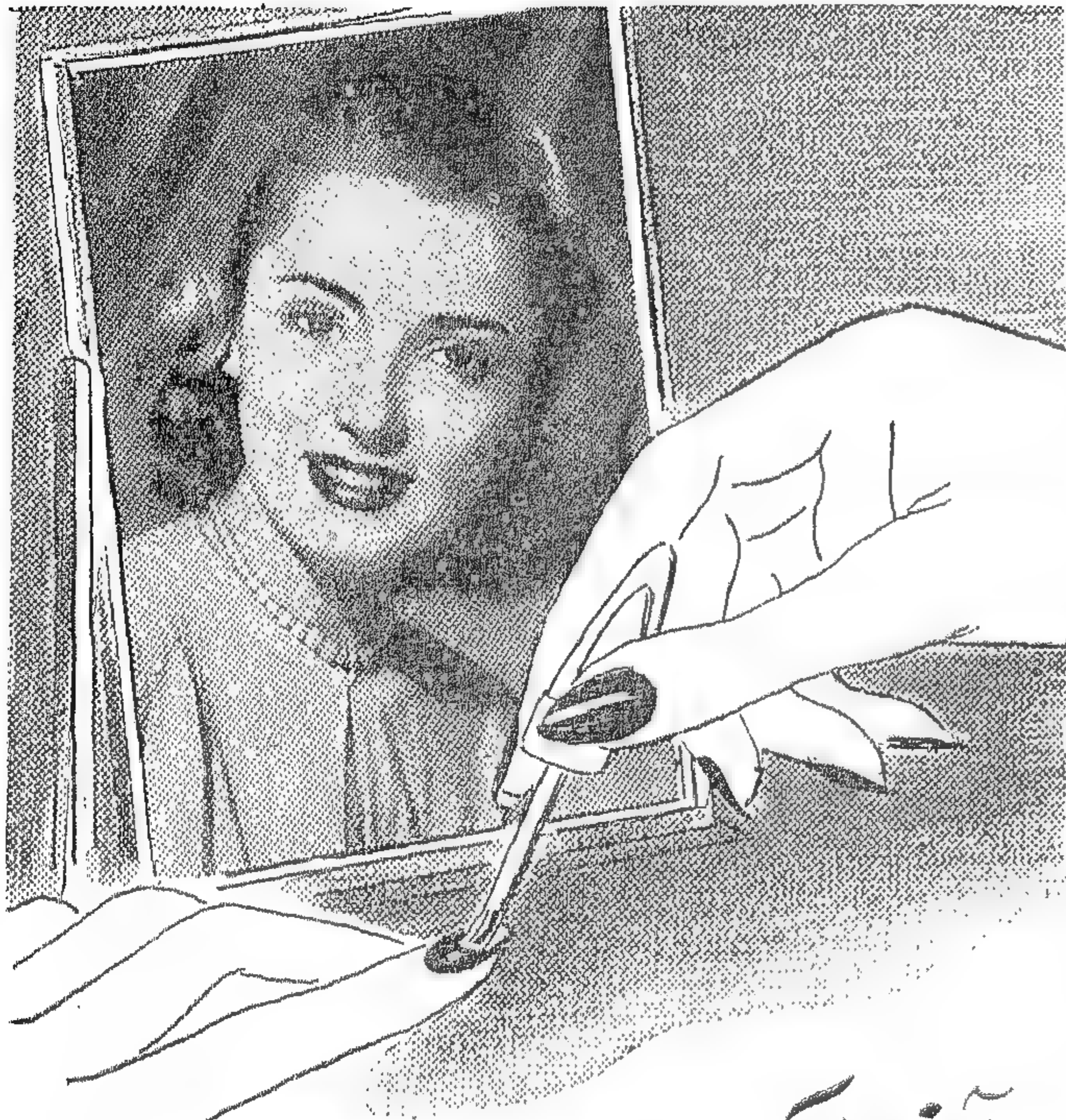
بالضبط هذا المرح وذلك
السرور وهذه النشوة وتلك
اللذات .. انها كل ما كان
يبغي .. كل ما كانت نفسه
ترجوه وتنشده حين اندفع
لهذه الرحلة السعيدة الموفقة
ودامت تلك الحياة المشرقة
المرحة الهائلة اللطيفة سبع

ليال سويا لا يعرف من دنيا
الناس، دنيا الهموم والأفكار،
شيئا ، أى شيء .. انه بعيد
عن كل ما يذكره بهذه الدنيا
وبالحياة فيها .. انه في
الجنة .. الجنة التي صنعتها
له نانسي وجعلته يحيا بين
خمائلها وينعم بلطائفها
وطرائفها ، فعاش فيها
سعيدا مسرورا مجبورا ممتعا
أجمل متاع وأكمل ..

وفي الليلة الثامنة من
ليالي هذه الجنة ، خرج
وحده الى ملهى هاديء كان
ركنا من أركان جنته ، على
أن تتبعه نانسي بعد أن تنتهي
من تنظيم عشاء غرامه وبعد أن
تتزين له وتلبس الثوب
الجديد الذي أحضره لها
صباح اليوم .. وهناك اتخذ
مكانه الى المائدة المعتادة التي
اعتاد الجلوس اليها في
أمسياته الماضية والتي
اعتاد الخدم أن يعدوها له
ولنانسي .. وجلس فأطال
الجلوس وانتظر وطال به
الانتظار، ان نانسي لم تحضر
بعد .. انها تتزين له لتزيد
من بهجته وامتاعه ..

وجلس يتسلى بالنظر في
نواحي الملهى وبالنظر الى
رواد الملهى ، وانصرفت
أنظاره الى ناحية ثابتة والى
رواد يعمرن هذه الناحية
هذه مسلة جديدة ، في
الجماعة فتى ناهد ، وافى
الجسم ، عريض المنكبين ،
متورد الوجه قد تهدل شاربه
الكث على فمه فغطاه وبدت
من شعره المصفف لمعة
واضحة ، أما ثيابه فعريضة
فضفاضة تعبر عن يسر
وبذخ وسرف .. ولم يكن
هذا كل ما فى الفتى الناهد
ولم يكن هذا ما يجعل الفتى
مسلة ، بل ان سلوك الفتى
وحركاته ولفظاته كل ذلك
كان المسلة أو الملهة ،
فحركاته وتنقلاته كثيرة
غزيرة هوجاء رغاء ، وكلماته
ولفظاته مع صاحباته كثيرة
غزيرة تفيض غرورا ، وتقطر
خيلاء ، وتعبر عن غنى باذخ ،

وترف عريض يغطي هذه
الرعونة وتلك الخيلاء وهذا
الهوج وذلك الغرور .. كان
يراقص كل فتاة ويغدق على
كل امرأة وكان يأمر الموسيقى
بايقاف العزف ويأمر بايقاف
برامج الملهى الموضوعية
ليأمرهم بعزف موسيقى
يحددها هو ويرقص وترقص
معها واحدة من صاحباته ،
والغريب في ذلك هو ائتمار
الموسيقى وأصحاب الملهى
بأمره والنزول على ارادته
وارغام الرواد جميعا على
الاستماع اليه وهو يرفع
صوته المعربد أمام مكبرات
الصوت بغناء بغيض ، ثم
البقية ص ٤٦



آخر ما يكمّل
ميك أبك

... هو دهن أظافر بـ "كوتكس"

انه طلاء ساحر ، سهل الاستعمال
يصفى الجال على انا ملاء
ويقاوم التشقق والنقش
ويظل كاملا مدة طويلة كما يحتفظ
بصفائه ويريق الوانته



كوتكس

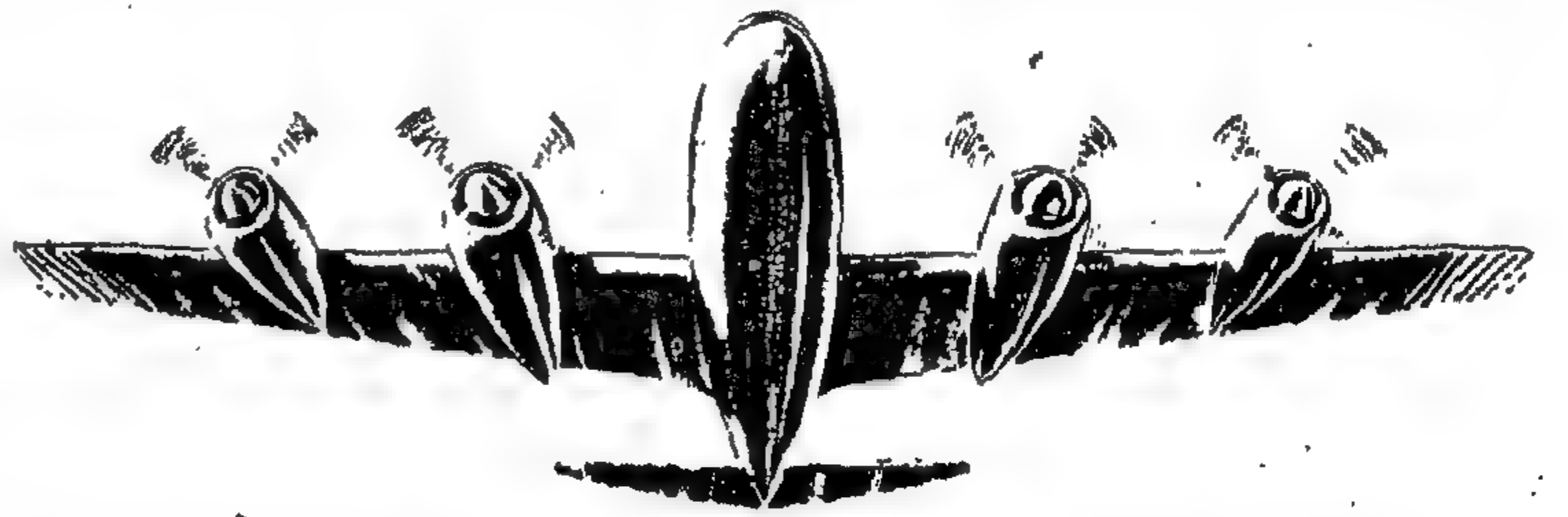
أكثر طلاء الأظافر شهرة في العالم

طفلك في طائر إليك

يعتقد الوالدان خطأ أن عقلية الطفل تبدأ في التكوين من اليوم الذي يلتحق فيه بالمدرسة . أما قبل ذلك فهو حيوان صغير لا أكثر ولا أقل . . .

وكل ما يقوم به الوالدان في الفترة التي تسبق دخول ابنهما المدرسة اكسابه بعض العادات الخارجية التي تسهل علاقاته بالكبار . فهما يعلمانه النظافة واستعمال المعلقة والشوكة والاجابة بأدب على الاسئلة التي توجه اليه وتحية من هو أكبر منه وشكر من يؤدي له أية خدمة . . . أما ما تبقى من أمور الحياة فيترك للمعلم وللمدرسة . . . وينسى الوالدان أن الطفل

يبدأ في التعلم منذ اليوم الاول من حياته . . . ويتعلم الطفل بطرق مختلفة : بالتجربة وبالاسئلة التي يوجهها وبالملاحظة . أحسن درس : والتجربة خير مدرس . فانك ان قلت لطفلك (لا تقترب من النار) عشرين مرة فانه يقترب منها احدي وعشرين مرة . وان الطفل نفسه لو حرق اصبعه مرة واحدة فلن يقترب من النار بعد ذلك الا باحتراس .



الطائرة الجديدة العظيمة ذات الضغط المكثف
"هرميز"

الطرق الجوية البريطانية تقدم الآن آخر زيادة في أسطولها الحديث فطائرة هيرميز ذات المحركات الأربعة التي توفر الراحة لأربعين راكبا في كراسي مريحة للأضطجاع ، بها تكييف هواء سواء كانت على الأرض أو أثناء الطيران . ويكيف ضغطها للطيران السريع الرفيق قوت الجوّ .

للاستعلامات ، اتصلوا بمركز حجز الاماكن للتابع للطرق الجوية البريطانية القاهرة شارع قصر النيل ت ٤٩٩٩٠ - ٤٩٧٤٧ - ٤٩٩٩٩ - الاسكندرية ١٥ ميدان سعد زغلول ت ٢٢٨٣٧ - ٢٢٨٨١ أوبجيم وكالات السياحة

B.O.A.C. بطرق الجوية البريطانية تعني لك كل العناية

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH Q.E.A. S.A.A. T.E.A.L

M.80

(أين يذهب هذا الرجل ؟) يجب علينا ألا نجيبه (وانت مالك !) لان الطفل لم يسأل هذا السؤال الا لسبب في ذهنه قد يصعب علينا تعليقه نحن الكبار .

لنفكر جيدا قبل أن نجيب على هذا السؤال ولنقل له ان هذا الرجل ذاهب الى منزله أو أنه ذاهب ليلحق بالقطار ، فان سأل : (ولماذا هو ذاهب ؟) أجبتاه لانه حان وقت طعامه أو لانه على موعد مع صديق ، فالجواب يجب أن يكون منطقيا وسهلا ليفهمه الطفل .

ان أسئلة الطفل المخرجة هي التي تتعلق بالمسائل الجنسية . وهنا نحذر الوالدين من تعنيف أطفالهما على هذه الاسئلة . ولتكن اجابتهما معقولة بعيدة عن الاسلوب العلمي أو الاسلوب الذي نتبعه عادة في مثل هذه الحالات .

المقلد العظيم :

ويجب ألا تنسى أخيرا أن من له أولادا يعيش في منزل من زجاج . ان طفلك ينظر اليك بل يتجنس عليك . انه على استعداد لان يعيد كل ما قلته أمامه . ويقول أحد المهتمين بشئون التربية انه يستطيع أن يحكم على المنزل من مشاهدته لسلوك الطفل أثناء لعبه . ان في مقدوره أن يعرف الطريقة التي يتعامل بها والداه هل هما على وفاق أم لا .

ان الطفل الذي يرى والديه يشتغلان لا بد أن ينشأ محبا للعمل . فهو يمثل دور الذي يقرأ أو يكتب أو الذي يقوم بأعمال المنزل . أما البنت فهي تحاكي والدتها في خياطة الملابس . ان حب العمل يبدأ عند الطفل قبل دخوله المدرسة ويرسخ فيه طول الحياة .

ان الطفل يسير على مبادئ والديه صحيحة كانت أم

وليس معنى ذلك انه يجب أن نعرض الطفل للخطر لنتيح له فرصة اختبار الحياة ولكننا نريد أن نعطيه هذه الفرصة بأقل خطر أو ألم ممكن . لان المدرس أو الحقيقة التي يتعلمها بخبرته لن ينساها اطلاقا .

واليك هذا المثل : يسأل طفل أباه (ما الذي ستصنعه يا والدي بهذا الشاكوش ؟) فبدلا من أن يجيبه والده : (اني سأصلح به الكرسي) يجب أن يقول له : (تعال معي لترى بنفسك) ويشجعه على مشاهدته وهو يعمل لاصلاح الكرسي . دع طفلك يساعدك في عملك . اطلبى اليه أن يقدم لك المسامير وأن يذهب ليحضر اليك قطعة الخشب . . .

دعيه أيضا يلعب مع الحيوانات . اعطيه حوض زرع ليبدّر فيه بعض البذور فيراها بنفسه كيف تنبت . ان كل شيء يراه بعينه أو يسمعه بأذنيه أو يعمل به بنفسه سوف يساعد على نموه العقلي .

الصبر :

لكن الطفل لا يستطيع أن يختبر كل شيء بنفسه . ففي أكثر الحالات لا يجد وسيلة للاستعلام أحسن من سؤال الكبار . ومن منا لا يعرف كثرة عدد الاسئلة التي يوجهها الطفل اليها في بحر اليوم الواحد . وقد تبدو هذه الاسئلة لأول وهلة لا معنى لها ونحن نجيب عليها عادة اجابات مقتضبة أسخف منها . مع أن الطفل لم يسأل لمجرد السؤال بل فعل ذلك ليتعلم . لذا وجب علينا أن نجيب على جميع الاسئلة التي يوجهها طفلنا اليها وأن نجيب عليها اجابة صحيحة واضحة . فعندما يسألنا

مرحباً بطريقته

الغسيل الحديثة !

لو كس يحفظ

الملابس الصوفية

ثلاثة أضعاف عمرها

يستدل من التجارب الحديثة أن لو كس يحفظ الملابس الصوفية رائعة رقيقة . ويطيل من عمرها بخلاف ما يحدث عند اتباع طرق الغسيل الغير سليمة إذ أن الصابون الخشن أو الرديء النوع يجعل لونها باهتاً كما أنها تبلى قبل الأوان . إن استعمال لو كس دائماً في غسل الملابس الصوفية يجعلها كالجديدة .

لو كس ينظف جميع الملابس الرقيقة

إنتاج ليفر

C-LX.5-1325

خاطئة فإن سمع والدته تصرخ من رؤية عنكبوت أو فأر خاف هو أيضاً منها واكتسب تلك الفكرة الخاطئة من أن هذين حيوانين في الاقتراب منهما كل الخطر . وإن رأى والده يحتسى كأساً من الخمر قبل الأكل أو أثناءه اعتقد أن الخمر جزء لا يتجزأ من الطعام وأنه على قدم المساواة مع الخبز واللحم . إن مسئولية الوالدين كبيرة وعليهما أن يحرصا كل الحرص على تنشئة أولادهما تنشئة صالحة منذ الصغر .

•••••

هل من المستحسن أو من الاصلح أن نعيد أولادنا لدخولهم المدرسة كان نبداً بتعليمهم بعض مبادئ القراءة والكتابة في المنزل ؟

ليس لهذا السؤال جواب ثابت . إذ أن المسألة موقوفة على طبيعة الطفل ومدى استعداداته فهناك أطفال إذا ما رأوا والدهم يقرأ الجريدة خفوا اليه وطلبوا منه أن يقرأ لهم بعض الشيء . إن على الوالد في هذه الحالة أن ينتهز الفرصة ليعلم طفله الحروف الأبجدية وقراءة بعض الكلمات . لقد وصل بعض الأطفال الى تعلم القراءة بهذه الطريقة دون أن يشعروا في أنهم يتعلمون .

أما الأطفال الذين لا نرى فيهم استعداداً مبكراً لتعلم القراءة فلا داعي إطلاقاً الى جبرهم على التعلم والا نشأوا يكرهون العلم .

أترك هذه المهمة للمعلمين فإن في جعلتهم وسائل جديدة وطرقاً تربوية حديثة تجعل الطفل يقبل على القراءة بمحض إرادته . اكتفى بإيقاظ فضوله . اشرح له بعض ما خفى عليه من أسرار الطبيعة وأترك الباقي للمدرسة فإنها كفيلة وقد أعدته هذا الأعداد الطيب أن تقوم بما عجزت عن القيام به



دلكى نبات شعرك



ان عدد الادوية والوصفات لاعادة انبات الشعر أو لاطالته لا حصر لها ولا عدد. وتنقسم هذه الادوية الى قسمين أو نوعين فالنوع الاول يدعى أصحابه انه ينمي الشعر بعد سقوطه ولسنا في حاجة الى القول ان هذا الدواء لا فائدة من ورائه وانه حصر للضحك على ذقون السذج . أما النوع الاخر فهو مفيد فعلا لانه يقوى بصيالات الشعر ويعمل بقدر الامكان على عدم سقوطه بكثرة

والواقع اننا لو تركنا جانباً بعض أمراض جلدة الرأس التي تتطلب علاجاً على أيدي اخصائيين ، نرى انه لا يوجد إلا طريقة واحدة لتقوية انبات الشعر الا وهي التدليك . ويؤثر التدليك على جلدة الرأس بطريقتين : أولاً - بتنشيط الدورة الدموية في أوعية الرأس التي تكثر خلال جلدة الرأس فعندما تكون الدورة الدموية نشطة فائنا نكفل لجذور الشعر غذاء كاملاً وسريعاً . ثانياً - عندما نخلص جلدة الرأس من الخلايا

◆ دلكى بقوة ولا تخشى الالم فانه كلما ازداد الملك كلما استفدت من التدليك . وفى آخر الجلسة يجب أن تكون جلدة رأسك حمراء وشديدة الحساسية .

◆ دلكى طويلاً واقصى جلدة رأسك مائة مرة على الاقل مع توزيع القرصات على الرأس كله

◆ الافضل ان تدلكى على الناشف فان الغدد الموجودة تحت جلدة الرأس كفيلا بالقيام مقام أى جسم دهنى آخر بما تفرزه من دسم .

◆ وان كانت جلدة رأسك من النوع الدهنى فمن الاصلح أن ترشيها بمسحوق الكبريت ليشرّب الدهن الزائد .

◆ دلكى شعرك يوميا . ولا تنسى ان العلاج يجب أن يستمر مدة طويلة ان أردت أن تحصى على أحسن النتائج

الدهنية التي تضر بنمو الشعر وعندما تلتصق جلدة الرأس بالجمجمة فان غذاء الجذور يقل ويضعف ويفقد الجلد حيويته فيذبل الشعر وينطفئ . أما اذا لم يلتصق جلد الرأس بالجمجمة أصبح من السهل تغذيته وتهيات الظروف كلها لنمو الشعر نمواً كاملاً صحيحاً .

فى استطاعتك ياسيدتى أن تقومى بتدليك شعرك . ويكفى أن تعرفى ما يرجى من وراء هذا التدليك . ألا وهو عدم التصاق جلدة الرأس وتنشيط الدورة الدموية . ان النصائح التي نقدمها اليك فيما يلي ستسمح لك بالقيام بهذه العملية فى أحسن الظروف

◆ دلكى بأطراف أصابعك مع القرص قرصاً خفيفاً ومتلاحقاً ورفع الجلد قليلاً ويجب عندئذ أن تشعرى بأن جلد الرأس يتحرك وينزلق على الجمجمة .

كريم جريد ... مزيج للرائحة
يوقف بأمان ... عرق تحت الأبط

- ١ - لا يسبب تقطع المدرس أو قصاصات الرمان . لا يبريد الجلد
 - ٢ - لا يتطلب الانتظار حتى يجف . يمكن استعماله بعد الحلاقة مباشرة
 - ٣ - يمنع رائحة تحت الأبط ويساعد على وقف العرق بأمان
 - ٤ - نقى ابض فاه من الحشم وقايشينج كريم لا يبقع
 - ٥ - تهرمه دوى للقلد بأن اريه لا يضر النخبة المدرس
- استعمله بانتظام

أريد مجربى الآن على
كريموجين



لا يتبخر أو
يجف فى وعائه

أريد
ARRID

العالم يسير

حادث جديد ...

استقبل المجتمع المصري هذا العام لأول مرة مهندسين مصريين من خريجات كلية الهندسة بجامعة فؤاد الاول. وكانت كلية الهندسة هي آخر كلية عملية استطاعت الفتاة المصرية أن تنفذ إليها بعد كفاح شاق

ويومها راحت الرجعية تسخر من هذا الوضع وتؤكد أن الفتاتين لن تستطيعا مواصلة الدراسة في هذه الكلية ..

ومرت السنون ونجحت الفتاتان وخرجتا بعزيمة وأمل الى ميدان العمل تجاهدان جنباً الى جنب مع المهندسين الرجال في سبيل خلق مصر الصناعية

وتقول الرائدتان الجديدتان (راعوث تادرس وأمينة المغنى) : اننا نتوقع معاكسات رجعية من نوع جديد لمنعنا من العمل وتأدية رسالتنا ولكننا واثقتان من التغلب عليها كما تغلبنا في الماضي ..

والمعروف ان جميع كليات الجامعة الان مفتوحة أمام الفتاة المصرية اللهم الا كلية دار العلوم

إذا عرف السبب ..

وفي نفس الوقت الذي تسجل فيه الفتاة المصرية الحديثة هذا النصر تطلع علينا لجنة هيئة الامم المتحدة لشئون المرأة بتقرير جاء فيه ان المرأة لازالت محرومة في حوالي عشرين دولة من حقها الطبيعي في المساواة بالرجل ..

وقد علق على هذا التقرير أحد الخبراء الاقتصاديين العالميين بقوله : ان هذا الحرمان الذي لا موجب له هو من الاسباب الرئيسية

لتقليل النظام الاقتصادي في بعض البلاد وعدم استطاعته أن يكفل لجميع المواطنين حياة سعيدة وذلك لان هذه البلاد تعيش بجهود الرجال وحدهم . وهذه الجهود هي نصف طاقة النشاط العام فقط وأما النصف الآخر فهو معطل حبيس بدعوى ان المرأة مكانها البيت فقط .. وهذا خطأ كبير ..

ان مكان المرأة الحقيقي هو البيت والمصنع والحقل والمدرسة والمستشفى والمجتمع كله ..

وبعد فان الذي لا يختلف فيه اثنان ان نظام مصر الاقتصادي لا يستطيع أن يضمن في الوقت الحاضر لكل مواطن عيشاً سعيداً ..

كفاح امرأة في الثمانين

وجاء من الهند نبأ كفاح لامرأة عظيمة هي السيدة وليات بن الدر شقيقة المهاتما غاندى . وتتلخص قصة كفاح هذه السيدة التي تخطت سن الثمانين أن حكومة ولاية ساو راشتر كانت قد أصدرت قراراً برفع قيمة مصاريف المدارس في الولاية فثار الاهالي وقامت مظاهرات صاخبة تصادم فيها الشعب مع البوليس ونتج عن ذلك حوادث دموية رهيبية . ووقفت السيدة وليات في صف الشعب وصرحت بأن قرار الحكومة اجراء غدير ديمقراطي لانه يحرم ابناء الفقراء من حقهم في النور والعلم وأعلنت الصيام حتى الموت - على طريقة غاندى - اذا لم ترجع الحكومة عن قرارها ..

وفعلا لم يمض أكثر من ساعات حتى (بلغت) الحكومة قرارها غير الديمقراطي وخفضت المصاريف الى ما كانت عليه . وسارت المظاهرات صاخبة في شوارع الولاية تهتف للمرأة العظيمة التي نصرت الشعب ..

أشهر الصيف
تعمل في طبيعتها
سكرات شخصية
للبيات !

اختارى «كاميليا» تلك الايام الكثيرة
قترجك وتحف عنك . ان فوط «كاميليا»
معدة ناعمة لتظل ناعمة دون أن تسخن
ولتكفل اعظم قدر من الامتصاص وبذلك
توفر وقاية كاملة .



قاليزير



Valisère

لا يخيرى فناخرة
+ للسيدة العصرية

كريم هديد عجيب للجلد

انه علاج تجبلى ودواء للجلد في
آن واحد ذلك هو « زنبوك »
الكريم الطبى الابيض الخالى من
الشحم ، يحفظ الجلد ناعماً ،
لدناً ، فاتناً ، يخلص من الاكزيما
وغيرها من الامراض الجلدية ،
ينقى ويشفى الجروح ، الحروق
قراخ الرأس ، الجروح المتسمة
.. الخ كما يخفف الاحتقان وتعب
القدم المتورمة



Zam-Buk

زنبوك

كريم طبى خال من الشحم
لا يزال في مقدورك الحصول على زنبوك المصنوع الرسمى الطبى العظيم



بريد النيل



الآنسة س.س. بيروت :
ابغى يقصصك الينا وسوف
ننشر اللائق منها ونصلح ما يمكن
اصلاحه ، واهم شرط لنا الا تتجاوز
القصة الافكار الصالحة والتعبيرات
اللائقة

الحائرة ي.ع. جازدن ستي :
اجتهدى فى الاسابيع المقبلة ان
تهذبى من طباعه، اما شكله وملابسه
فمسألة يمكن علاجها لانه الان من
غير زوجة فلما يدخل بيت الزوجية
سوف يناله تحسين ملحوظ بهمتك،
فاذا لم تستطعى تحسين طباعه
صارحى والدك بشعورك فى شيء
من الادب وسوف يكون الى جانبك
من غير شك

السر...
فى الصحة الجيدة
هو انتظام حركة الامعاء



من طرف اخدى قارئات بنت النيل:
لا ننصح باى دواء يتصل بعلاج
الاعصاب وشروود الدهن والعصبية
الملحوظة ، وانما ننصح بعرض
نفسك على طبيب باطنى وهو
يوجهك الى طبيب نفسانى او طبيب
اعصاب اذا لم تكن حالتك نتيجة
مرض داخلى لا تعرفينه

ا. وليم المنشاة :

ليس من الضرورى لبس الجوانتى
فى الخروج دائما فان لبسه له
اوقات معينة كما تعلمين ويحسن
عند السلام على الناس خلق قفاز
اليد اليمنى ، اما سمارك فآظن ان
ملاحه الكثرات فى سمارهن ،
وسمار المصايف ينتهى بعد العوده
من البلاج بأسابيع ، واذا اردت
انواع الكريم التى تفيد بشرتك
فراجعى الاعداد الماضيه من
بنت النيل

ل. سليمان مصر :

لعلاج سقوط الشعر تراجع
اعداد بنت النيل السابقة فيها
تفاصيل وافيه عن هذا الموضوع
اما التحدث بطلاقة فى اللغة
الفرنسية فمسألة تحتاج الى مران،
فصادقنى واحده تجيدها او ادخلى
مدرسة فرنسية واقرئى صحيفه
فرنسية بصوت عال ، اما الصداع
فلا حيلة لنا فيه وننصح بعلاجه
بعرض نفسك على طبيب اخصائى

قارئة بالاسكندرية :

ان علاج ما عندك لايسكتب فى
الصحف ، ومن الخطر الاخذ
بنظرية العلاج عن طريق البريد
فاعرضى نفسك على طبيب نساء
فى الاسكندرية فذلك اسلم طريق

ف.ع. شبرا مصر :

ان طريقتك فى ازالة الشعر هي
التي تسبب ظهور الحبوب الحمراء
وهناك انواع من البودرة الخاصة
بازالة الشعر فى الصيدليات ، وان
كنا لحساسية جلدك ننصح باخذ
راى طبيب مختص

حائرة من بغداد :

السباحة خير علاج للحالتين
اللتين تشكين منهما ، جربى هذا
وفيدنى بالنتيجة

آنسة ف.ع. بشبرا :

لا بد من زيادة وزنك الى ٦٠
كج حتى يتناسب طولك مع وزنك
عليك بالنشويات وتناول الطعام فى
الوجبات الثلاث بانتظام

سلوى الحائرة :

اخدرى بابيتى ما تصنعينه ،
فما اكذب الرجال اذا لانت لهم
النساء ، قفى خروجك ولا تقابليه
الامرة اخرى للديقة واحدة تقولين
له فيها : اذهب الى اهلى واعلن
رغبتك فى الزواج منى وفى فبراير
المقبل - حين يجوز له الزواج -
يمكنه ان يتم الخطوبة بالمعقد
الشرعى

الى الآنسة التى بعثت فى خطابها
ورقة بريد برشدى باشا
بالاسكندرية :

كل ما تسألين عنه موجود فى
اعداد بنت النيل السابقة فراجعيها
تكفى نفسك مؤونة السؤال

نبيل عياد شبرا رقم ٤ :

تخلص منها فاضطرابها دليل
على وجود امراض فيها وثق ان
الطقم الصناعى يفيد صحتك
ويحسن شكلك ، وطبيبنا الذى
ننصح به الدكتور محمود الشاهد
ميدان سليمان باشا رقم ١

أمينة الشايب :

ما أجمل هوايتك . ان افضل
ما ننصح به لتضمين وقتك فى
الاجازة الصيفية هو ما تصنعينه
الآن ، القراءة فى الكتب ، انما
ياصديقى غداء للقلب والروح

ا.ع. سعده :

الطبيب الذى ننصح به لعلاج
نورف أنفك هو الدكتور فطين ، انما
طولك فعليك بالاستراحة وبغض
الالعب الرياضية التى تقتضيها
حالتك وهى مشهورة فى اعتداد
سابقة من النجدة

م.ح. وشهدى باشا الاسكندرية :
استمرى على ما وصفه لك
الدكتور سيف النصر ، وما قد
انتهى الصيف فقبل الصيف المقبل
ابغى الينا بأسئلتك نجيبك عليها
بعد درس وبحث دقيقين

الآنسة ن.غ. ف. دكرنس :

بمشنا بأسئلتك الى طبيب
مختص وانتظرى الاجابة فى
الشهر المقبل

عليه على الشايب :

لا نستطيع الاجابة قبل ان
تفيدنا عن طول والديك

قارئة بمصر الجديدة :

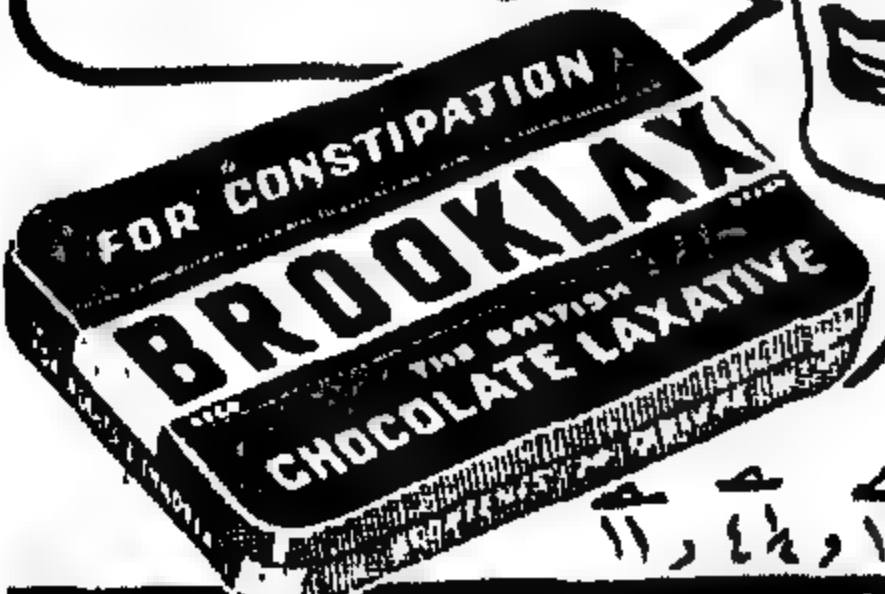
لاشك ان للحالة النفسية دخلا
فى ذلك ولكن اذا راجعت اعداد
بنت النيل تجدى علاجا واوصافا
مختلفة لتحسين شعرك ، وما
اصابه فى اعتقادنا شيء طارىء
يزول بزوال الاسباب مع بعض
مجهودات يمكن عملها بالرجوع
الى بنت النيل فى اعدادها الماضية
لندا صالح حنا الله

سنتين لك فى العدد المخصوص
الذى يصدر فى نوفمبر المقبل
ان شاء الله كيفية عمل الجوانتى
الخاص بالسيدات

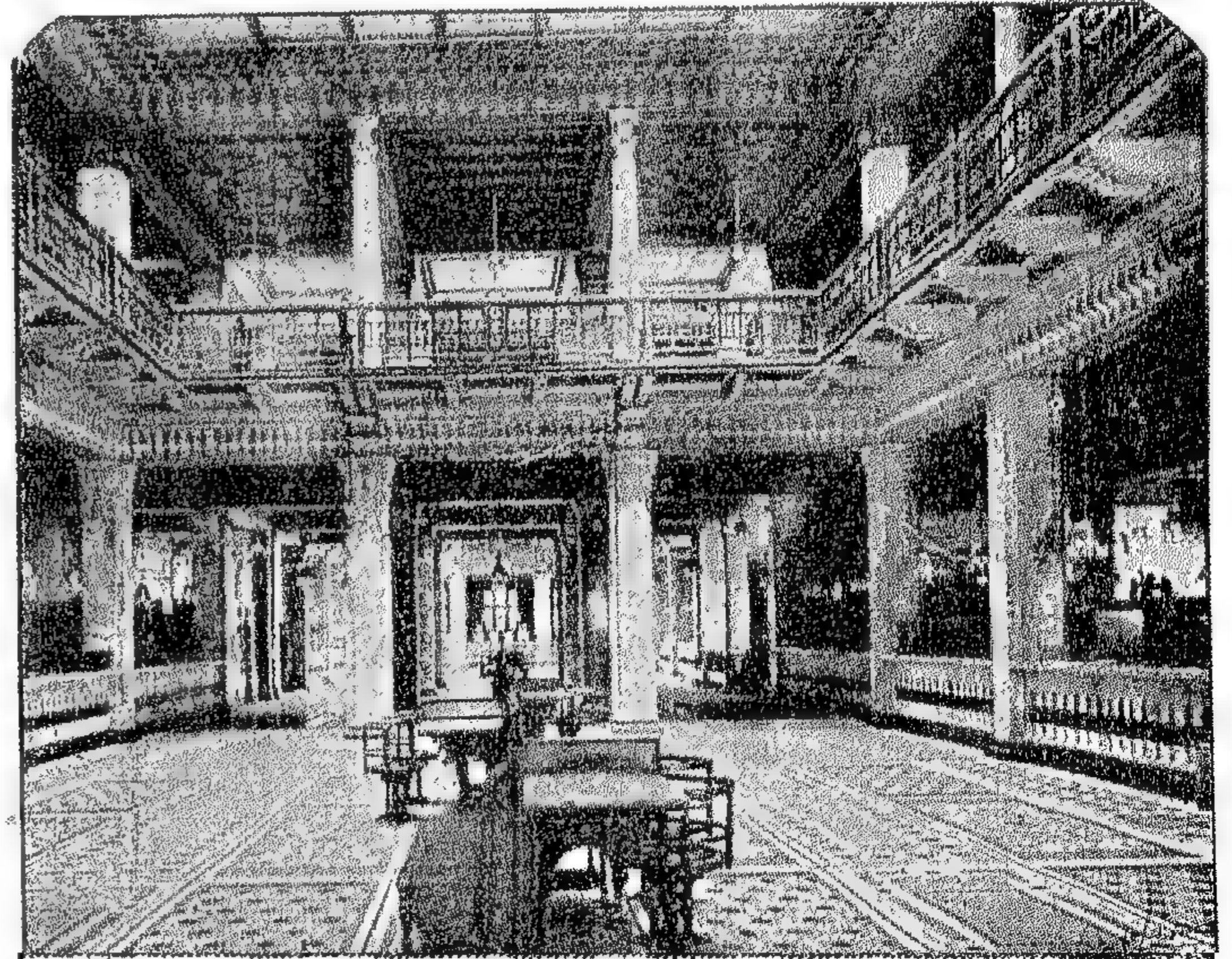
قارئة بمعهد التربية البدنية

لقد حاولنا قراءة خطابك فجزنا
لسوء حظه ، هل لك ان تكتبه
بشكل واضح حتى نستطيع فك
رموزه !

بروكلاكس
يزيل الأمساك
فلبلة واحدة



الشيكلانه المليئة اللذيذة



س.ت. ٢٠٢

بنك مصر

البناء الذى رفعت العزة المصرية
وعامتها فى الاستقلال الاقتصادى
مؤسس شركاتها القومية
منشئ الصناعات الكبرى
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
فروعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى
وكلاؤه ومراسلوه فى كل بلاد الخاريج



صباح الخير يا عمى
النهار ده استحييت
بنابلسى أسعد
ودهدته مرطب للجسم
جداً، وأفادته
وتقوى، ان تحنه
معتدك للفايده،
وسمه لم يرفع عن
في القطعة نصف رطل
بالرغم من ان سمر
زيت الزيتون ارفع
١٠٠ %

نابلسى أسعد

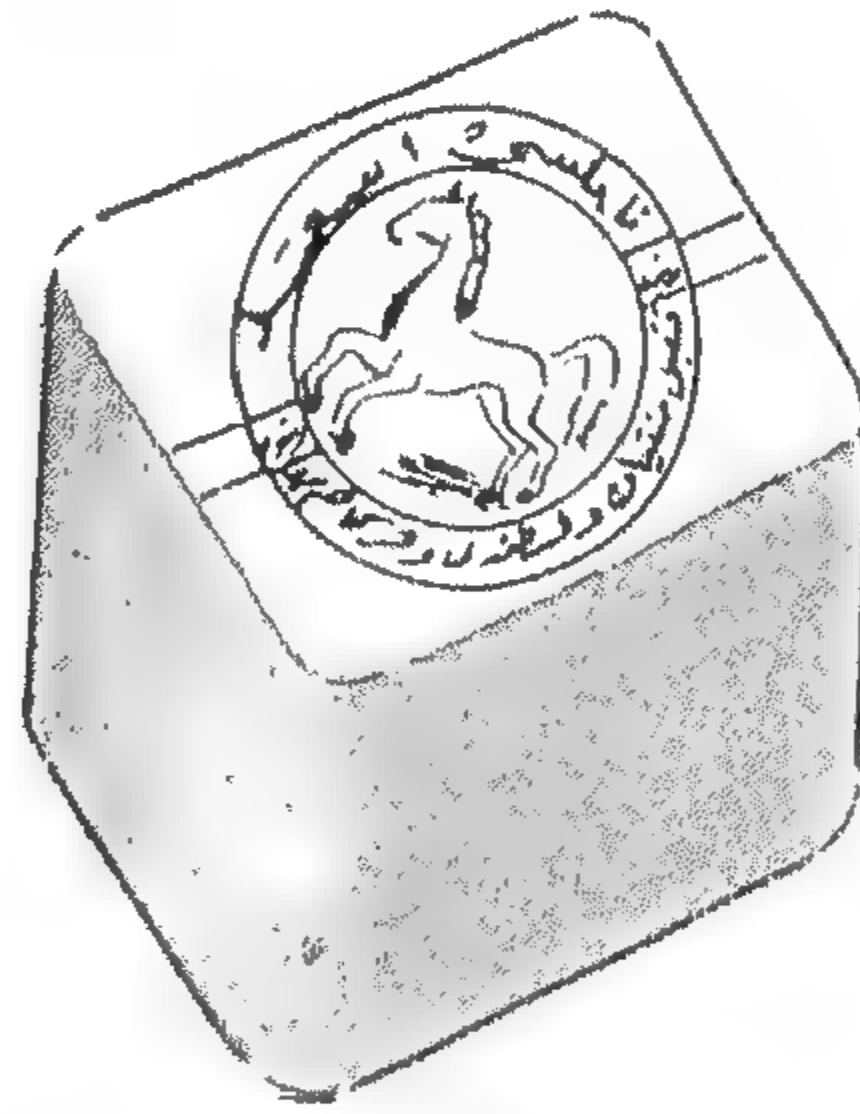
أفضل أنواع الصابون

انتاج مصنع روض الفرج

لاصحابه، كركور منيان وسليم قطندى وشركاهم

٣١٩٨٦١

٤٤٨٠٥



الجواب على سؤالك الاول
موجود في اعداد بنت النيل التي
شرحت لك اكثر من مرة في باب
الالعاب الرياضية كيف تزيلين شحم
البطن والساقين . اما السؤال
الثاني فلا بد من عرض نفسك على
طبيب من أطباء الجلد لتشخيص
حالتك بالوضع الذى يراه ، فان
مثل هذه الحالة لا تعالج بالكتابة
والسؤال الثالث الرد عليه في
اعداد بنت النيل الماضية فاذا لم
تفدك اشرحى حالتك مرة اخرى ،
اما السؤال الاخير فامره يسير ،
عليك بالنشويات والدهنيات لزيادة
وزنك اما شعرك والاحتفاظ به فقد
شرح لنا ذلك الدكتور سيف النصر
فارجع الى اعداد بنت النيل

آنسة ا.ع.ع - بحيرة

يا آنستى ان حالتك لا تعالج الا
بواسطة طبيب اخصائى لامراض
النساء فياليتك في القاهرة لكنا
أوصينا بك طبيب بنت النيل
الاخصائى الدكتور نورالدين طراف
فاذهبى الى زميل له في بلدكم ،
فاذا لم تكن هناك نتيجة فاكتبى لنا
مع ورقة بريد فئة قرش صاغ
نرد عليك برأى طبيبنا ردا خاصا
قارئة بمعهد التربية البدنية

طالبة بالنسة

اخبرينا أنت عما تريدان ان
نعمله لك حتى يمكننا خدمتك في
الحدود التى ترسمينها

فوزية .ح. ١ بشبرا

راجى مقالات الدكتور سيف
النصر التى كتبها في مجلة بنت
النيل ، فانه ليس من العدل ان
نكتب كل شهر طريقة المحافظة على
الشعر .

قدريه عبد الفتاح الشهادى

علاجك عند طبيب امراض نساء
فاذا عولجت من هذه الناحية علاجا
صحيحا كانت النتيجة مؤكدة
بالنسبة للقضاء على جميع
الشكاوى الاخرى

شلبية بنت مجازين

بقية المنشور ص ٧

حق فى راحة أو حق فى
تغذية صحية تعينها على
العمل الشاق أو حق فى أن
تعامل من زوجها معاملة
انسانية ولكن كان لها
الحق دائما فى أن تبكى
حظها بصمت يائس فى
ظلام الليل البهيم !

وهكذا عاشت شلبية

اليائسة التى راحت تحرك
شفاهن بلا وعى أنهن يبكين
شلبية ... شلبية نفسها
كانسائة كانت تعيش بينهن
كن يبكين من أعماقهن
الباطنة مصيرها المحزن الذى
هو نفس المصير الذى
ينتظرهن جميعا .

آلات تعمل وتكد وتهلك
وليس لها من حقوق الا أن
تعمل وتكد وتهلك و... تبكى
حظها بصمت يائس فى ظلام
الليل البهيم .

الطيبة التى كثيرا ما ارتوت
بعرق كفاحها
ورأيت يومها القرويين
كلهم يبكونها .

الرجال يسكون أمهر
صانعة لافطائر عرفها عالمهم
الضييق الصغير . ومحمد
يبكى الالة التى كانت تبيض
له ذهباً .

وأما القرويات فقد كان
بكاؤهن أعمق من ذلك كله .
وكنتم أخس من الحرقه
التي انتابتهن والارتعاشات

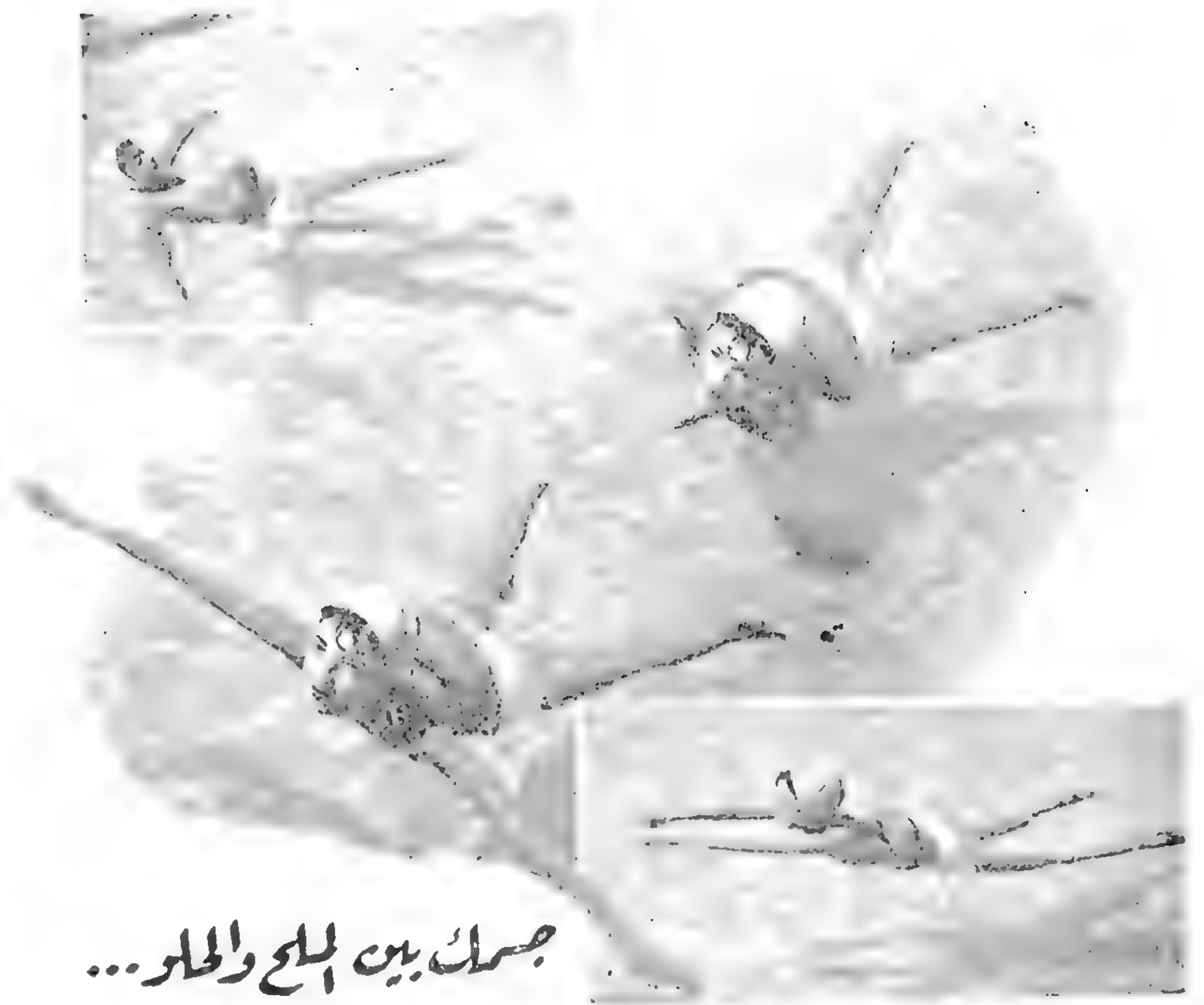
حياتها وهى تضم بين
جنباتها الموت الذى يترقب
الفرصة ليحطمها . .
وجاءت الفرصة وسقطت
شلبية . .

وقال طبيب المركز الذى
جاء مسرعا بعد اثنتى عشرة
ساعة من موتها انها توفيت
بالسل نتيجة الارهاق
المستمر وسوء التغذية . .

وخرجت القرية كلها
وراء شلبية توسدها الارض

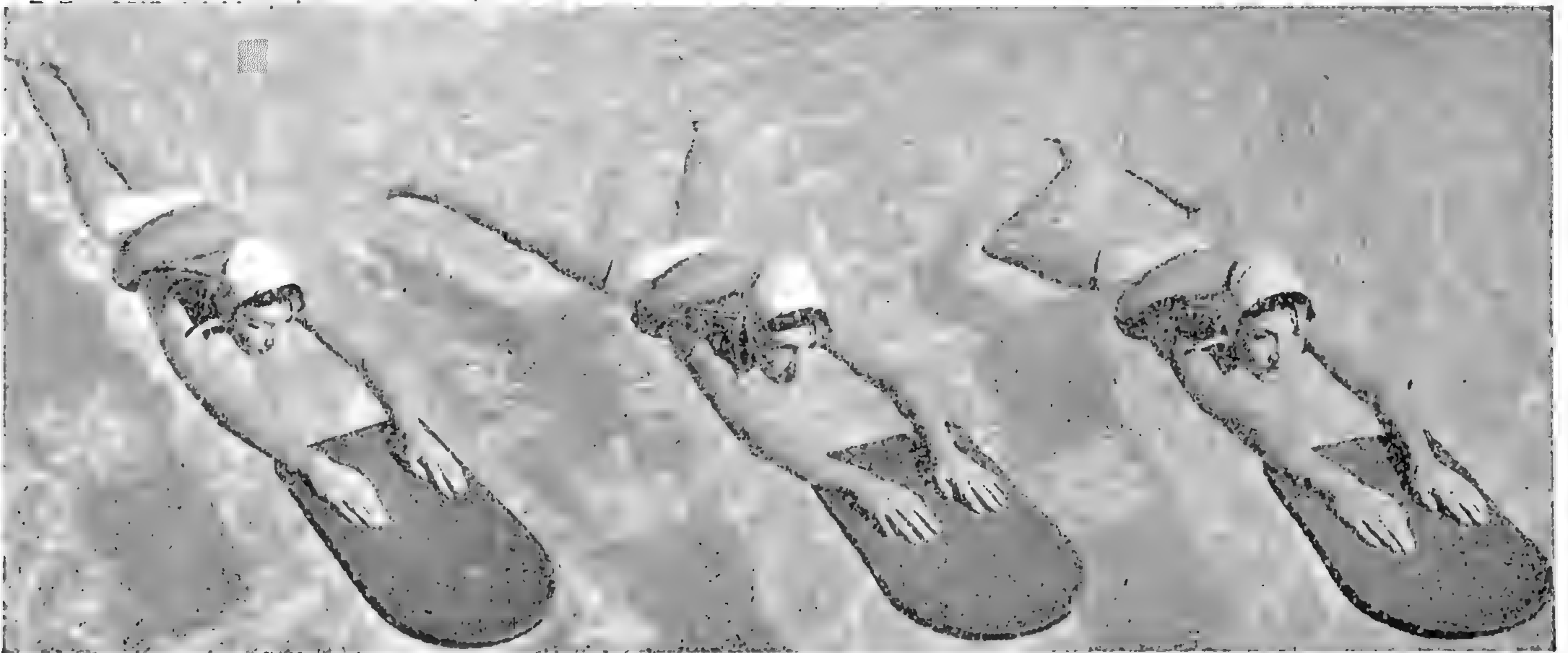
١ - ان ماء البحر - نظرا لكثافته يحمل جسمك بسهولة وهذا يسهل لك مشكلة الطفو على سطحه
٢ - ان أية حركة تدفعك في البحر الى الامام وليس من الضروري اذن ان تنظمي حركاتك اثناء طفوك
٣ - نظرا لطفو جسمك فوق سطح ماء البحر فان وجهك يكون دائما خارج الماء وبذلك تتنفسين بسهولة ولكن حاذري فان الماء العذب لاختلاف كثافته عن ماء البحر يفقدك سهولة الطفو التي تجدينها في البحر وبذلك يغوص جسمك في الماء وتشعرين بأنك موشكة على الغرق .

اذن يجب عليك ان تتعلمي كيف تتنفسين اثناء العوم وان تستردي ثقتك بنفسك بتنظيم حركاتك على يدي مدرب يعيد القاء دروس العوم عليك في بعض جلسات عندئذ فقط تستطيعين اللهو في ماء الحمام العذب كما تشائين دون خوف أو وجل



جسمك بين الملح والماء...

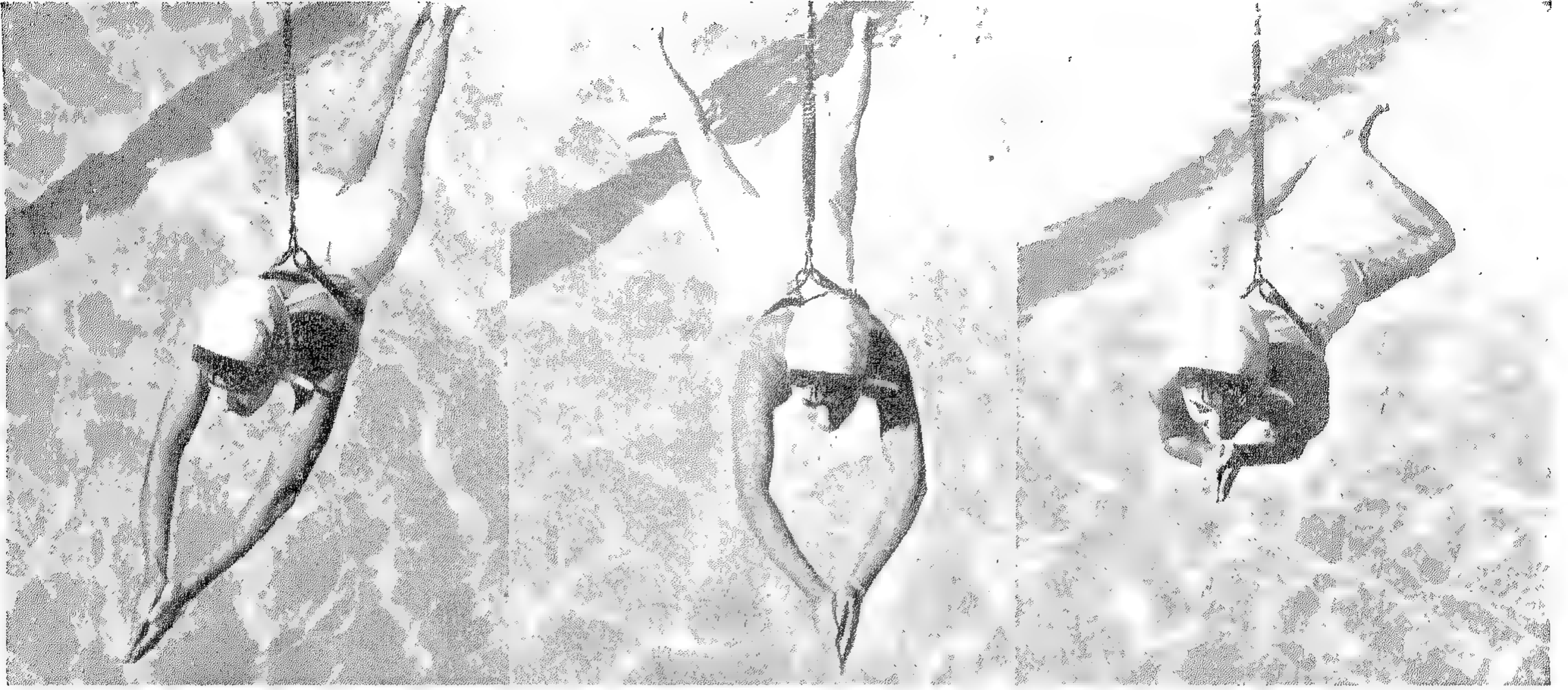
في هذا العرض الذي نسجله بالصور نبين لك الفرق بين الماء الحلو والماء الملح ونعدد افضال كل من المائين ، ثم نشير عليك بتعليمات الاختصاصيين في تناول حمامك ، ومراعاة جسمك وتنفسك اثناء واليك التفاصيل ...



بواسطة المسطح الخشبي سنعيد معك تهذيب حركة الساقين اثناء العوم . وهي تؤدي في حركات ثلاث :

١ - الثني ٢ - الفتح ٣ - الضم

استلقي على بطنك فوق سطح الماء وافتحي ساقيك وضعي يديك على المسطح الخشبي مع فرد الذراعين تماما وابقاء الرأس خارج الماء . تنفسي طويلا ثم اثني الساقين مع العناية بابعاد الركبتين وتلامس الكعبين دون الامشاط كما في الصورة (١) . افتحي الساقين بقدر المستطاع كما في الصورة (٢) . ضمي الساقين كما في الصورة (٣) .



وهذه هي الحركات فى الساقين والذراعين موحدة منسجمة معا .

- ١ - اثني الساقين كما تعلمت مع الاحتفاظ بيديك متلاصقتين ورأسك مرفوعا وفمك خارج الماء .
- ٢ - افتح ساقيك ومدى ذراعيك مدا تاما الى الامام مع الاحتفاظ بتلامس اليدين وابقاء رأسك مرفوعا فوق الماء .
- ٣ - ضمى ساقيك وارجعى منكبيك الى جنبك ثم اثبتى لحظة فى وضع الاستراحة : فتح الساقين ، مد الذراعين ، التنفس ، ثم اعيدى التمرين كله من جديد

وهذه ملاحظات يجب أن تعمل بها بدقة وان تراعى تنفيذها تماما

ستكونين جميلة
مساءً
ونهاراً

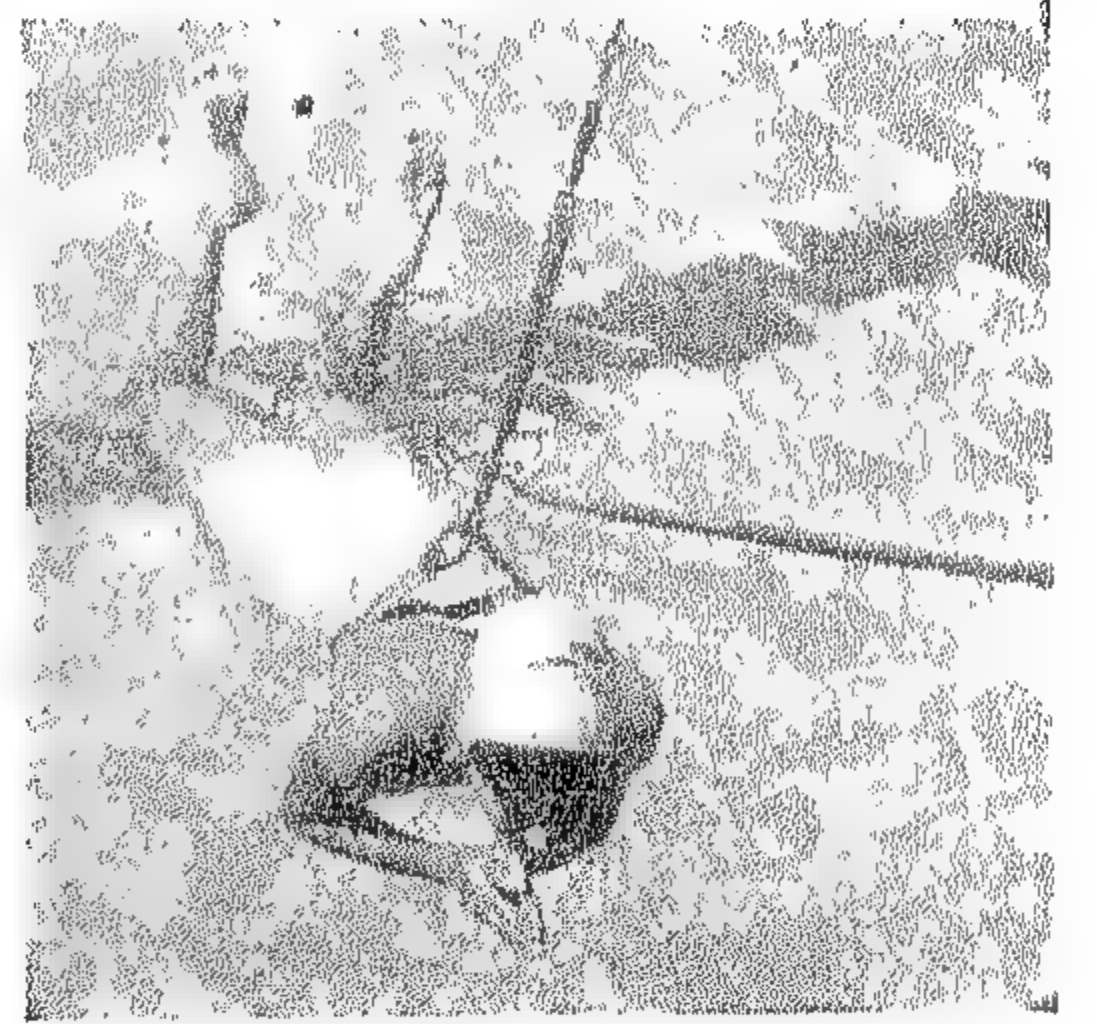
بنض
ريميل
ريميل
ريميل

اصبر الظاه
الجديد

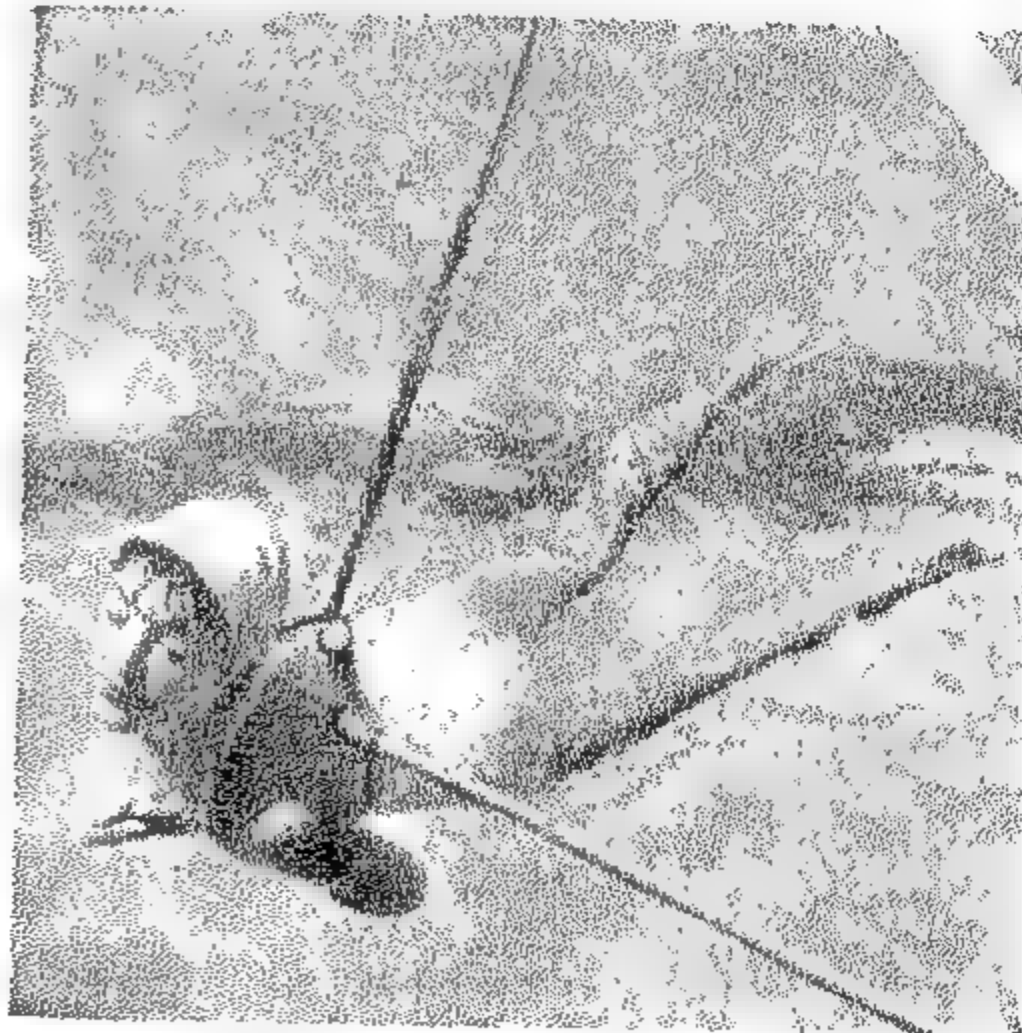
للمساء
والنهار

Rimmel

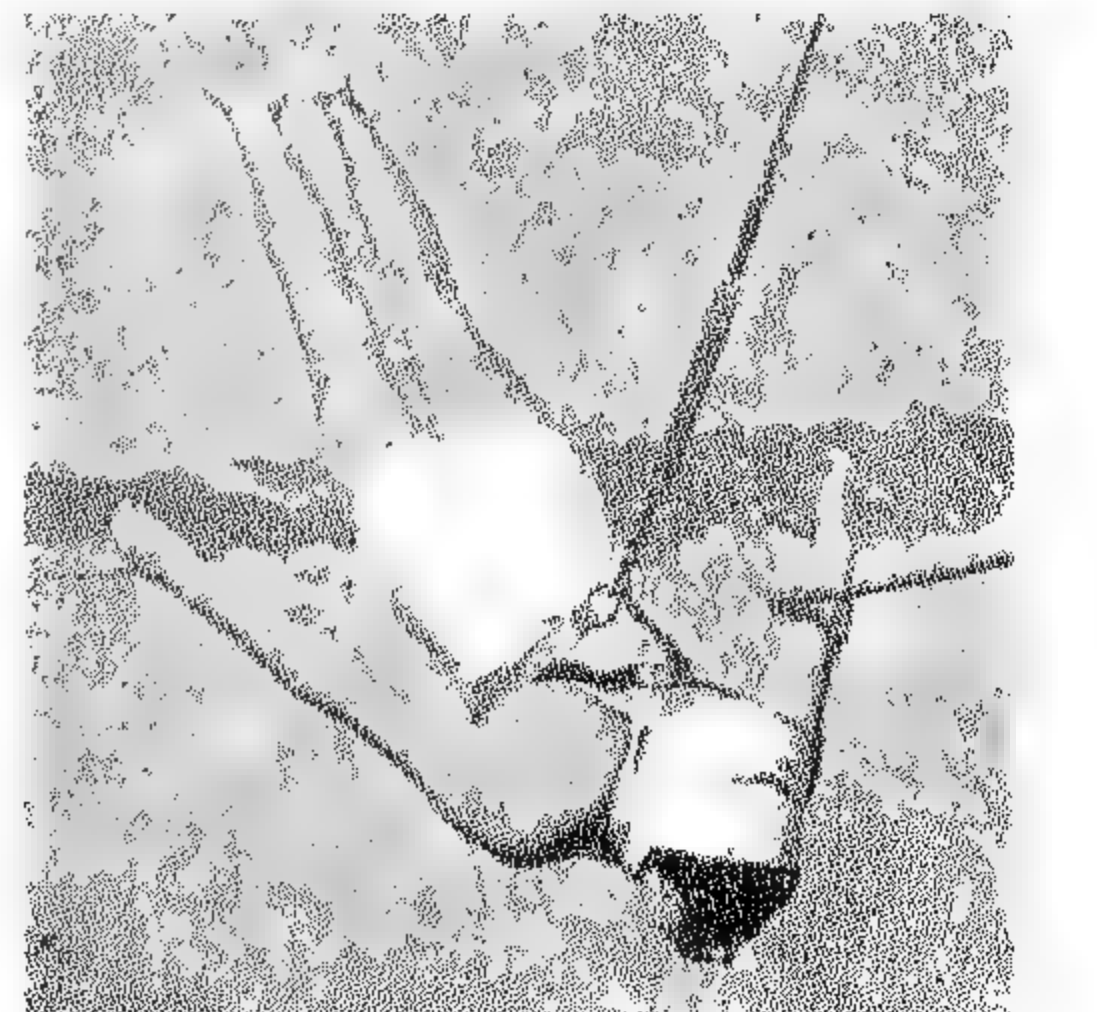
- ١ - لا تخرجي قدميك من الماء وهذا سيحدث حتما اذا لم تضمى الكعبين



- ٢ - لا ترفعى رأسك أكثر من اللازم ولا تقوسى ظهرك لان هذا يخرج صدرك من الماء وهو عيب دارج



- ٣ - لا تبعدى الذراعين عن الجسم . احتفظى بمنكبيك ملاصقين لجسمك



نفس جيمس موط مشكلة ،
لأن ضميره تحرك . كان
جيمس موط يعتقد أن الرقيق
يجب أن يمحي من الوجود ،
ولم يكن هو الوحيد الذي
يفكر في ذلك الامر ، دائما
كانت أميركا كلها تفكر وقد
انقسم الناس فريقين ، مما
دعا الى نشوب الحرب بين
ولايات الشمال وولايات
الجنوب لتعقد هذه المسألة
وعدم التوفيق في حلها حلا
مرضيا وترك موط تجارة
القطن لأنه لم يكن ليرضى
باستعباد الرقيق . وتاجر
في الصوف ونجح نجاحا
كبيرا .

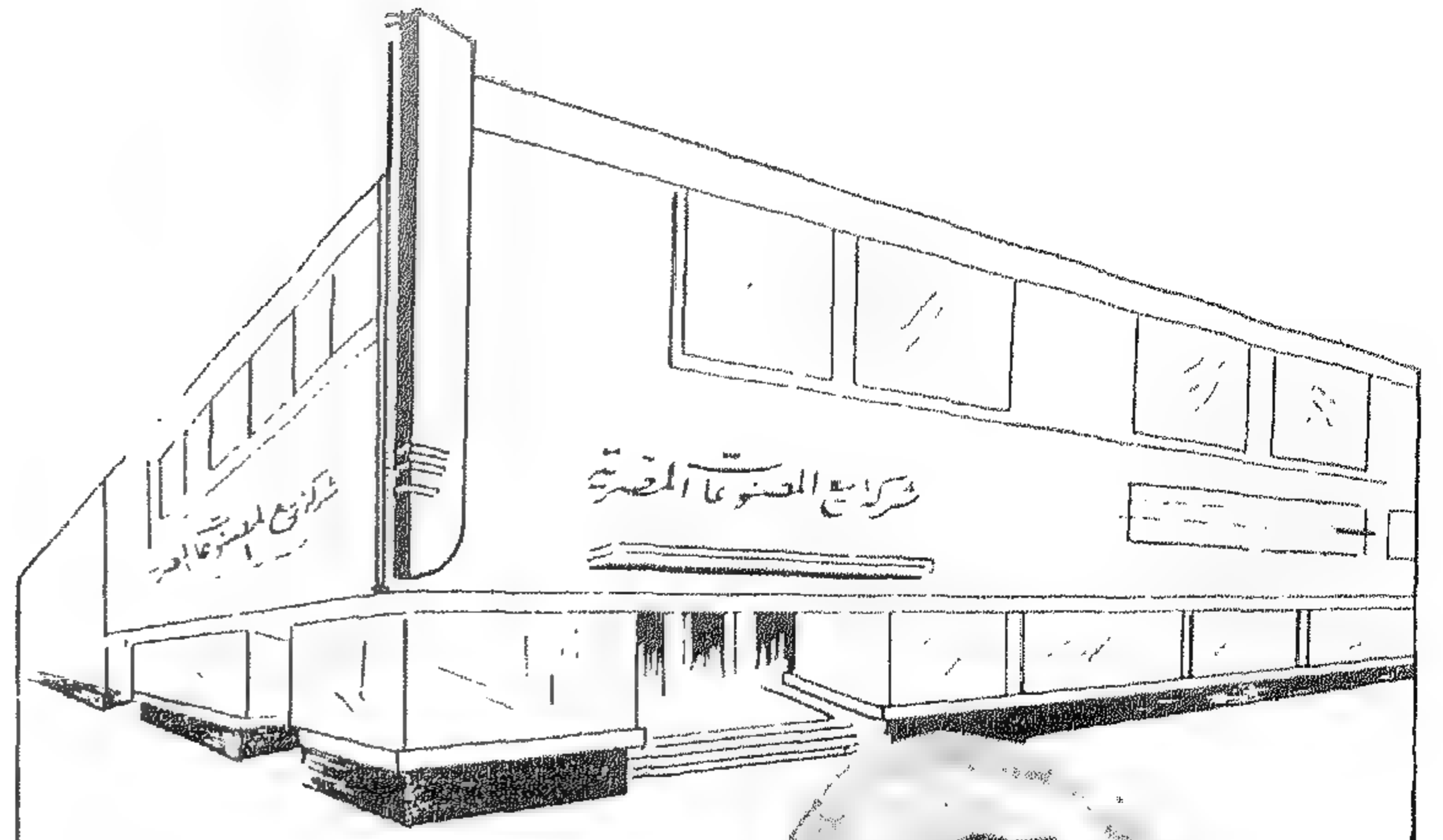
نشأت في فيلادلفيا حوالى
سنة ١٨٣٠ جمعية غرضها
الدعوة الى محو الرقيق ولما
عقد مؤتمرها العام لم يحضره
سوى ٦٠ شخصا فقط ، لأن
الداعين لم يكونوا معروفين
من الجمهور . ان في أميركا
عددا كبيرا من السكان
يريدون محو الرقيق ولكن
قليلا جدا منهم من واثقه
الشجاعة ليجاهر برأيه
صراحة ، واشتركت لوكريشيا
موط وزوجها في نشاط هذه
الجمعية حتى أصبحت من
الاعضاء البارزين الذين
يتحملون مسئولياتها .
واستمرت الجمعية في
نشاطها تحت رئاسة
لوكريشيا موط مدة ٣٦
سنة الى ما بعد اعلان الحرب
الاهلية التي حررت جميع
العبيد .

ومما عاق نشاط آل موط
ان حركة تحرير العبيد لم
تكن سهلة قط ، ولأن السكان
كانوا يخشون منها . كان
أهل الولايات الجنوبية
يقولون : (ان هؤلاء الذين
يدعون الى تحرير العبيد
يريدون أن يسيطروا على
الشمال فكانوا يقولون :
(ان الذين يدعون الى تحرير
العبيد سيهدمون مبادئ
تجارتنا ويحطمون في نهاية

صدقة العبيد بقية المنشور ص ٩

المستتر كبوفن ، والد
لوكريشيا ، يمتلك مصنعا
لصناعة المسامير يقع في
بلدة صغيرة حيث تقع اليوم
مدينة فينكسفيل ، فاستخدم
عنده جيمس موط ، وتزوج
المحبان بعد أشهر قصيرة .
وكان عمر لوكريشيا اذ ذاك
الثامنة عشرة . أما جيمس
فكان عمره ٢٣ عاما . ولكن
الحياة لم تكن دائما على
مايرام ، اذ بدأت المضايقات
المالية والمصاعب تتوالى على
المصنع ، فضاع رأس المال
وأغلق المصنع أبوابه . وظل
جيمس موط وزوجته
لوكريشيا يكافحان الفقر
كفاحا مريرا لمدة سبع
سنوات طويلة . واضطرت
الزوجة الى احتراف التدريس
وبعد مرور زمن طويل حصل
جيمس على وظيفة مدير في
محل تجارى واستطاع بذلك
أن يتيح حياة موفورة لزوجته
ولطفليه الصغيرين .

وكانت لوكريشيا ، في
أثناء السنوات العجاف ، قد
عكفت على دراسة الموضوعات
الدينية والتبحر فيها
واستطاعت بتقديم الايام ان
تشترك في اجتماعات
الكويكر التي تعقد في
الشارع الثانى عشر . ويبدو
أن جمهور المستمعين قد
أخذ يبالغتها ورصانة
عباراتها وتسلسل منطقها ،
فكانوا يعجبون بكل ما تقول
وما ترى . وكم كان زوجها
فخورا بها وب نجاحها وصارت
لوكريشيا فيما بعد الخطيبة
الدائمة في اجتماعات
الكويكر . وفي هذه السنة
نفسها ، دخل جيمس موط
بورصة عقود الاقطن واستمر
هناك ثمانى اشهر كسبا
خلالها ثروة ضخمة . ولكن
الجال لم تكن دائما على مايرام
لأن القطن كان يزرعه ويجنه
العبيد المستخرون فنشأت في



ودعوا الصيف
بأفريتكرات
الأقمشة والأزياء

زوروا

مؤسسة بنك مصر الكبرى
شركة بيع المصنوعات المصرية

وفردعها بالقاهرة جميع عواصم
مدن القطر الكبرى

تعرض بمناسبة قرب انتهاء فصل الصيف
بأسعار مغرية

تشكيلات رائعة من أمتن الخامات
وأرفع الأذواق

مؤسسة بنك مصر الكبرى
شركة بيع المصنوعات المصرية

المركز الرئيسى : شارع فؤاد الاول رقم ٢ بالقاهرة
وفردعها جميع مدن القطر المصري

١٥٨

الامر الوحدة بين الولايات كلها .

وقد وجد آل موط من المضايقات ما لا يستطيع تصويره ، حتى ان قاعات المحاضرات لم تكن تقبلهم ولكن هذا التصرف لم يشبط من همة أحد ، وانما على العكس دعاهم الى جمع التبرعات وانشاء دار كبيرة في الشارع السادس دعوها (قاعة بنسلفانيا) . وكانت هذه الدار مكونة من ثلاثة أدوار وبها قاعة تعتبر الأوسع القاعات وأجملها في المدينة كلها . كما عمدوا الى اصدار جريدة تدعو الى تحرير العبيد وتولى ادارتها جون جرينليف ويتير ، واسم الجريدة (بنسلفانيا فريمن) ولكن هذه الخطوات الجريئة قد أثارت عددا كبيرا من الرعاع الذين عمدوا الى التجمهر كل ليلة عند باب القاعة يهتفون بالهتافات المعادية ويهددون بدك كل شيء أمامهم . وفي يوم من الايام تجمع عدد غفير من هؤلاء الرعاع ومكثوا يضربون القاعة بالحجارة وسرعان ما التهمت النيران القاعة وأتت على كل ما فيها ولم يتعرض لهم أحد لان من مبادئ الكويكر ألا يعمدوا الى استخدام العنف أو القتال . ونجا آل موط وانتقلا الى منزل مجاور . ولكن هذه المضايقات لم تمنع دعاة التحرر من بث دعوتهم ولا من الكفاح من أجل الحرية ، ولا سيما بعد أن رأوا بأعينهم ان الرقيق هو أساس كل المشاكل التي تعانيها أميركا . وعلموا ان الوقت جد مناسب لاجداث حركة تحريرية واسعة النطاق ونشطت في ذلك الوقت حركة الهجرة من الجنوب الى الشمال وهرب عدد كبير من العبيد نحو الولايات الشمالية وفي يوم من الايام ضبط أحد العبيد أثناء هربه بالقرب من هارسبورج ونقل مكبلا

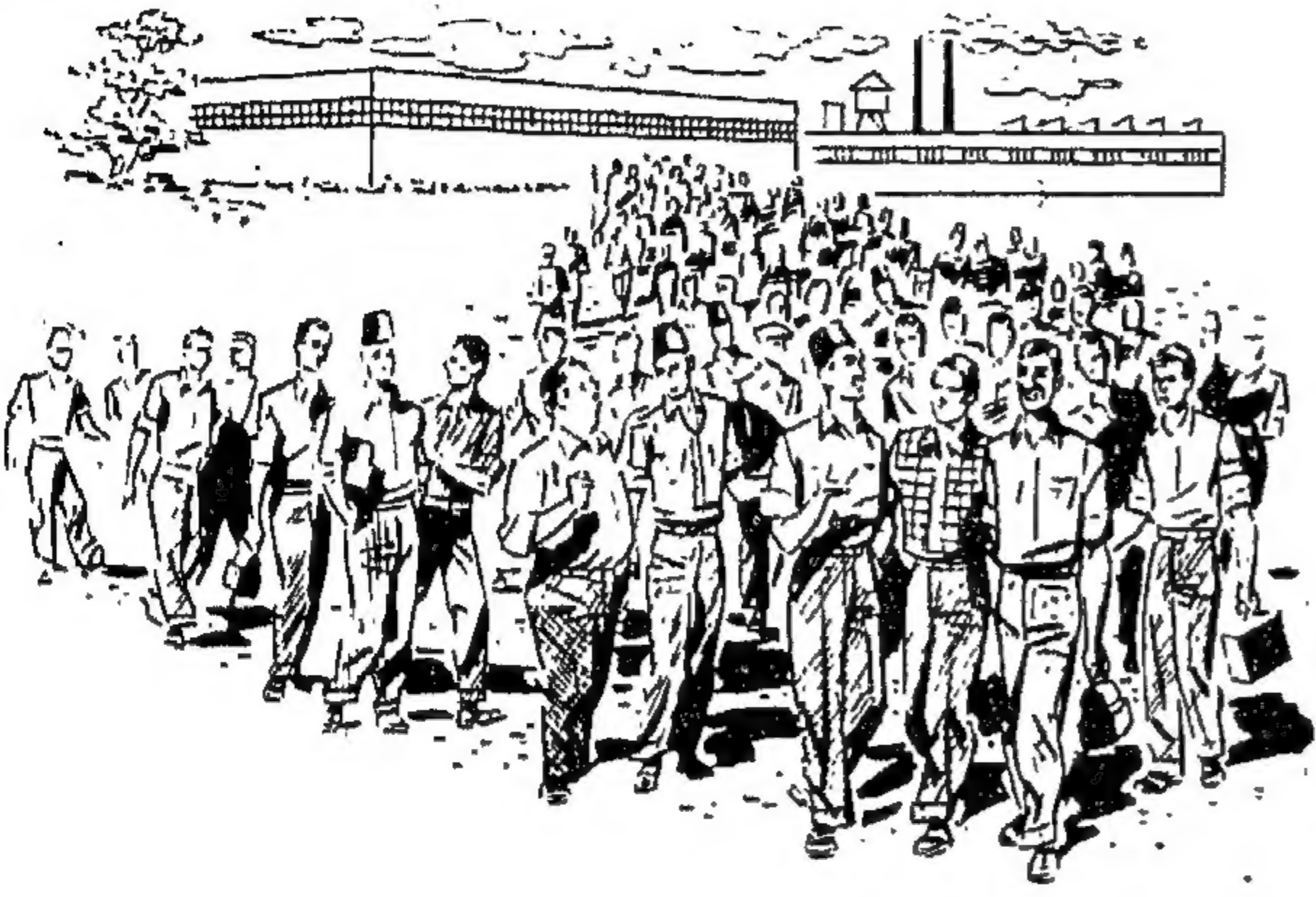
بالحديد الى فيلادلفيا للمحاكمة . فأرسلت لوكرشيا موط زوج ابنتها وهو محامي ليدافع عنه . ومن الطريف الذي حدث في جلسة المحاكمة ان محامي الخصم ، أي محامي مالك العبد ، قال لهيئة المحكمة : دعوا المسز موط تحرك كرسيها فلا تنظر الى هيئة المحلفين ، ان نظرتها القوية ووجهها كفيل بجعل المحلفين يحكمون لصالح العبد ، وقد كان واطلق سراح العبد . وتصف لوكرشيا موط هذا القول بأنه أعظم مدح سمعته في حياتها .

لقد نشبت الحرب بين ولايات الشمال وبين ولايات الجنوب وسببها المباشر هو تحرير العبيد . ولما كانت لوكرشيا من طائفة الكويكر ، فقد أبت استخدام العنف كوسيلة . ولكنها عدلت عن رأيها بعدما أذاعت الحكومة الاميركية بيانها الى العبيد لكي يدافعوا عن أرض الوطن . فرأت لوكرشيا في اشتراكهم خطوة ايجابية لجعل العبيد يشعرون بأنهم مواطنون صالحون ، ومن ثم يستحقون المساواة بجميع المواطنين . فأنشأت معسكرا لتدريبهم بالقرب من (رود سايد) . وانتهت الحرب بعد كفاح أربع سنوات قاسية انتصر فيها الشمال على الجنوب . وتم تحرير العبيد فأصبحت الجمعيات التي انشئت لتحريرهم غير ذات صفة أو موضوع فحلت . وبعد ذلك بسنوات توفي جيمس موط وعاشت لوكرشيا بعده باثني عشرة سنة بذلت فيها من ذات نفسها ومن قوتها لمساعدة الآخرين . وأعجب الناس بها اعجابا لا نظير له لانهم لم ينسوا شجاعتها في الدفاع عن حقوق الغير عندما كانت وحيدة مع نفر قليل من الدعاة . وكأنما زالت الكراهية من القلوب وأصبح

الغرباء يوقفونها في الطريق العام ليصافحوها وليبادلوها التحية . ولما بلغت سن السابعة والثمانين وهنت قواها ولم تعد تقوى على العيش فقالت يوما : (لقد آن الاوان لكي

أرحل) وماتت بعد ذلك وهكذا انتهت قصة لوكرشيا موط التي أتاحت لشعب أميركا الملون حياة كريمة حرة وجعلت من أفرادها مواطنين صالحين لخدمة بلادهم .

© Coca-Cola



عمل آلاف العمال المصريين!

إن مصنع تعبئة الكوكاكولا بمدينة نيك يستخدم مئات العمال والفنيين والموزعين . ومضاف إلى هؤلاء آلاف غيرهم يعملون في شركات ومصانع تنتج المواد اللازمة لصنع وتوزيع الكوكاكولا اللذيذة وعلى ذلك آلاف من العمال المصريين يساهمون في تقديم الشرب الذي يمنحكم اللذة المنعشة ...

كوكاكولا المشدجبة



المحبون المشدجون
مصانع تعبئة كوكاكولا في نيك

جنة على بحر الظلمات

بقية المنشور ص ٣٥

ارغامهم على الاستماع الى هذه الموسيقى التي يأمر بها ، وعلى مشاهدته وهو يتخلع ، ويتشنى في تخنث بغيض كرية ، حتى اذا انتهت هذه الموسيقى المسفة وانتهى هو من رقصه وانتهت معه صاحبه ، رفع عقيرته يطلب لونا آخر من هذه الموسيقى وسرعان ما يخضع العازفون وتخضع معهم ادارة الملهى . . . جنى اذا أحس الفتى المترف المدلل بالتعب فانه لا يرى بأسا من أن يدع الموسيقى

تعزف ما تشاء ، وهناتندافع نحوه الاصوات داعية وتمتد اليه الايدي مبسوطة مرحبة . . . تعالى هنا يا هيم . . . تفضل هنا يا برهومة بيه . . . لا لا هنا ابراهيم بيه . . . بل عندنا يا أبو خليل . . . هنا يا شيرى و . . .

ويقف الفتى في حيرة بين هذه الدعوات أى دعوة يلبي ؟ . . . كلهن حسان . . . جميلات . . . وكلهن مرحات كلهن . . . كل واحدة منهن تبغيه وترجوه وتنشد وده ما هذا ابراهيم ؟ . . . ما هذا المسخ الذى هبط الملهى الهادى الجميل فقلبه رأسا على عقب ، وأصار هدوءه الى هذه الضجة المعرودة الصاخبة

عضت نانسى فقامت كالمذعورة عن صاحبها واتجهت نحو صاحب الصوت تردد فى سرور : برهومة . . . برهومتى . . . انت هنا . . . انت هنا . . . سأرقص معك . . . سترقص بقوة . . .

أما هو فقد هبط من سماواته العالية وصحا من لذاذاته ، وأفاق من سكراته ، وروع بهذا الذى رأى وسمع . . . هذا الفتى الرقيق . . . هذا المسخ . . . هذا الذى حسبته مسلاة ، ينتزع منه نانسى بهذه السهولة . . . ؟؟ ونانسى نانسى هذه التى حسبها حورية وآمن معها أنه فى الجنة . . . نانسى هذه اليهودية الجميلة الفاجرة تتركه هكذا وتهرع الى هذا المسخ الرقيق لثرائه . . . ؟؟ يا ويحه ! لقد توهم أنه لقي جنة على بحر الظلمات وها هى الحقيقة . . . تتكشف له مرة قاسية . . . انها هذه الغادرة . . . هذه الجميلة الساحرة . . . انها كأما مدام جان ، تبحث عن شىء واحد . . . أنهن جميعا لا يبحثن عن غير الذهب . . .

وترك الملهى فى سكون حزين ، وسار وحيدا على شاطئ البحر ، وكانت الظلمة رهيبة موحشة ، وأمواج البحر تصطخب وتصطرع ولا صوت فى الدنيا لغير اصطخابها ، ولا لون فى الحياة لغير بياضها الذى يرف فى الظلام ويختفى . . . ووقف حين أعيناه السير ووجهه لهذه الامواج . . . وقف ساكنا وبذفسه وبقلبه مثل الذى بهذه الامواج من ثورة واصطخاب وهياج . . . وطال وقوفه . . . وملا سمعه وملا الفضاء المظلم بصوت امرأة تضحك فى سعادة معرودة وكان الصوت آتيا من سيارة مرت به سريعا لم تشعر به وكذلك لم يشعر راكبوها . . . وما عتمت السيارة أن اختفت براكبيها فى الظلام . . . ومرت (جنته) فى بحر الظلمات . . .

ونثر الخمر على الحسان فبهترهن وجذبهن اليه . . . ؟ ما هذا الشاب العجيب اللاهى المسرف فى اللهو والفتون ؟؟ ومن أين له كل هذا الثراء العريض ؟؟ . . . بهذا التساؤل اتجه الى نفسه أول الامر ثم الى الساقى ، وأجابه الساقى بقوله : ألا تعرفه ؟ انه ابراهيم . . . ابراهيم بيه أغنى شباب المصيف . . . انه ابن أم سيد صاحبة معظم مساكن المصيف وتاجرة الخشب الكبيرة وانه وجيدها وهى تغدق عليه وتجب له كل مطالبه مهما عزت . . . وجميع النساء فى المصيف يعرفنه لانه فتى متلاعب غرير لا يرد لواحدة منهن طلبا . . . وقطع حديثه مع الساقى اقبال نانسى فسر لمقدمها وصرف الساقى عنه وانصرف اليها وراح يعتب عليها تأخرها ، ثم ما لبث أن انصرف معها الى ألوان شهيية من الطعام والشراب والحديث . . . وكانت نانسى فى هذه الليلة جميلة رائعة فى الثوب الجديد . . . انه لم يرها من قبل فى مثل هذه الروعة وذلك الجمال وهذا البهاء والرواء . . .

فى هذه الليلة . . . فى هذه اللحظة بالذات ، اكتملت لذته واكتمل سروره وبلغ قمة ما يرجوه من متعة النفس وراحة القلب وهناء البال . . . انها السعادة التى يتحدث عنها ويحلم بها المتفلسفون والمتفقهون . . . لا . . . انها أكثر وأعظم وأرفع . . . وأقبل عليها يلبي رغباتها ولا يرد لها أمرا ولا يخالف لها رغبة . . . وألهته تلك السعادة عن الدنيا وارتفعت به الى عليين فما يكاد يحس بغير ما هو فيه من متاع لذيذ عميق . . .

وفجأة ارتفع صوت مخمور يقول : أبطلوا هذه الموسيقى أوقفوا العزف ، اعزفوا الى (زينو . . . زينو) سأرقص . . . أنا وحدى آمر . . . أنا وحدى أرقص . . . وكأنما أفعى

انها لامعة



أعطها لمعاناً ممتازاً بواسطة

براسو

السائل المتنازل لتأخير المعادن

لكي تحتفظ الملابس دائماً ببياضها الناصع ، استعملى قليلاً من :

زهرة كولمان

ف خصايت غسل الملابس عند شططها



أزياء للدراجات

بمناسبة ما أذاعته الصحف خلال الشهر الماضي عن الحفلات المصرية العظيمة التي أقيمت في (دوفيل) وحيث تشرفت تلك المدينة الفرنسية بتشريف جلالة مولانا الملك ، رأينا أن نعرض لشيء لم تعرض له الصحف اليوم ، ذلك جو عرض الأزياء النسائية الخاصة بالدراجات ...
وفرنسا أم لجميع الموضات، فكل حفل أو اجتماع أو رياضة لها ملابسها وأناقته ، وقد اختار الفرنسيون (دوفيل) لتكون معرضا رائعا لتلك الأزياء الخاصة بالدراجات ، وحتى الدراجات في فرنسا لها أزياء ، وسوف نرى تلك الأزياء في كل مكان



جاك جريف

وزى الدراجة هذا ألا يشبه الفستان الخاص بيوم قائل ثقيل



باكان

حسنا فرنسية يبدو زيتها الخاص بالدراجات كزي العمال في أوقات الفراغ !

جان ديسيس

ان زى الدراجات هنا يشبه في كثير من تفاصيله لباسا أثيقا للبلاج !

سجارة السيدة اللبقة



ادداث

بقم فلت

المستوردون: الشركة العربية ش.م.م.
سنة ١٩٨٤ م